



DEMENZA SENILE E RIGENERAZIONE DEL CERVELLO

Rimanere mentalmente giovani
nonostante l'età

Gerald Hüther



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gerald Hüther

DEMENZA SENILE E RIGENERAZIONE DEL CERVELLO

Rimanere mentalmente
giovani nonostante l'età

Le ultime ricerche nel campo
delle neuroscienze



Indice

Nota sull'autore	5
Una prospettiva incoraggiante: CAMBIAMENTO DI PARADIGMA IN MEDICINA.....	9
Una lunghissima catena di opinioni sulla demenza: ANCHE LE TEORIE POSSONO INVECCHIARE E ANDARE INCONTRO A DEMENZA.....	21
Quando la catena di spiegazioni scientifiche si spezza all'improvviso: I PERICOLI DEL SUCCESSO E LE OPPORTUNITÀ DELLA DELUSIONE	29
Anche la testa dei ricercatori è rotonda, in modo che il pensiero possa cambiare direzione: NUOVE SCOPERTE RICHIEDONO NUOVE SPIEGAZIONI....	33
Ciò che non si dimostra efficace nella pratica, rimane pura e asettica teoria: LE NUOVE SPIEGAZIONI CAMBIANO IL MODO IN CUI CONSIDERIAMO IL NOSTRO STILE DI VITA	43
Se continuiamo a vivere come abbiamo sempre fatto, non cambierà mai nulla: VOGLIAMO LA COSA GIUSTA, MA NON RIUSCIAMO A OTTENERLA.....	51

Potete iniziare già adesso a rinforzare
le energie di autoguarigione del cervello:
NON È MAI TROPPO TARDI PER CONDURRE
UNA VITA ALMENO UN PO' PIÙ SANA81

Uno sguardo chiarificatore al passato:
RINFORZARE IL SENSO DI COERENZA..... 101

APPENDICE

Note 107

Per approfondire 111

Nota 113

Nota sull'autore

Direttore dell'Accademia per lo sviluppo potenziale, Gerald Hüther è uno dei più noti ricercatori sul cervello in Germania. Neurobiologo, prende parte a varie iniziative e progetti nella ricerca sulla prevenzione neurobiologica, scrive libri di saggistica, tiene conferenze, organizza congressi, lavora come consulente per politici e imprenditori ed è ospite frequente di programmi radiotelevisivi.

Dopo gli studi a Lipsia, Jena e al Max-Planck-Institut di Gottinga, è stato Heisenberg Fellow della Deutschen Forschungsgemeinschaft (Fondazione tedesca sulla ricerca - DFG) e dal 2004 al 2016 ha tenuto la cattedra di Neurobiologia all'Università di Gottinga. Dal 1994 al 2006 ha inoltre diretto un dipartimento di ricerca da lui istituito presso la clinica psichiatrica di Gottinga e si è occupato della diffusione dei risultati nel campo della ricerca sulla prevenzione neurobiologica.

Attualmente si occupa di diffondere e tradurre nella pratica i risultati delle moderne ricerche sul cervello.

Si considera un “costruttore di ponti” tra conoscenza scientifica e vita sociale o individuale. Il suo obiettivo è creare condizioni più favorevoli per lo sviluppo del potenziale umano.

Una prospettiva incoraggiante:

CAMBIAMENTO DI PARADIGMA IN MEDICINA

È ancora impossibile prevedere quando arriverà davvero il momento: forse serviranno ancora uno o due decenni. Già oggi, però, possiamo stare certi che accadrà. Chi nel proprio notebook (o nei supporti digitali che nel frattempo saranno stati inventati e che chissà come si chiameranno) cercherà “cambiamenti di paradigma in medicina”, si imbatte in un risultato davvero interessante.

“Processo di cambiamento di assunzioni basilari iniziato nei primi anni del XXI secolo, che ha coinvolto in poco tempo tutti gli ambiti della scienza medica sfociando in un riorientamento basilare non solo della ricerca e della teorizzazione medica, ma soprattutto della pratica terapeutica. Fino all’inizio del nuovo

secolo era ancora diffusa la classica idea che le malattie rappresentassero la conseguenza di influssi esterni dannosi o di disfunzioni e disturbi congeniti o sviluppatasi nel corso della vita di un soggetto. Per tale ragione, in passato ci si sforzava alacremente di riconoscere il prima possibile gli influssi individuati come cause oggettive delle diverse malattie e i cambiamenti patogeni, al fine di contrastarli grazie a interventi adeguati. Questo punto di vista, derivato dal meccanismo di funzionamento delle macchine, è stato soppiantato dalla scoperta che ciascun organismo è fondamentalmente in grado di impedire, compensare o equilibrare gli squilibri causati da agenti esterni o sviluppatasi al proprio interno attraverso la mobilitazione di propri sistemi di difesa. Ciò che fino ad allora era stata considerata una patologia da combattere tramite processi adeguati, si palesava ora come conseguenza del sovraccarico o della poca efficacia della capacità di autoguarigione dell'organismo. Questa scoperta non ha portato solamente a una nuova consapevolezza dell'interazione esistente tra processi patologici e di guarigione, ma ha permesso anche la diffusione sempre più vasta della convinzione che non si possa guarire un paziente, ma che solo la competenza più approfondita possa rafforzare

efficacemente la capacità di autoguarigione del soggetto stesso, o meglio del suo organismo.

Questa nuova scoperta segnò la fine della medicina riparativa. Già da tempo si avevano avuto le prime avvisaglie di un cambiamento di paradigma; questo nuovo punto di vista era già stato ipotizzato nella scienza medica fin dagli inizi e in passato singole personalità lo avevano più volte ripreso e sviluppato, senza tuttavia che fosse mai riuscito a imporsi. Al contrario, la medicina orientata esclusivamente al combattere le patologie, al riparare le funzionalità compromesse o a sostituire le parti del corpo malfunzionanti ha goduto di notevole successo per parecchio tempo. Pertanto, all'inizio del XXI secolo quasi nessuno aveva ritenuto possibile che la medicina potesse vivere un cambiamento di paradigma così profondo in così poco tempo”.

Per noi esseri umani cambiare idea non è mai facile; già il solo riflettere su una tendenza che stiamo osservando richiede sforzo e il motivo è molto semplice: anche quando siamo a riposo, ossia quando non stiamo facendo e non stiamo pensando assolutamente a nulla, il nostro cervello consuma all'incirca il 20% delle riserve

*A riposo,
il cervello
consuma
all'incirca il
20% delle
riserve
energetiche.*

energetiche messe a disposizione dal corpo. Non appena ci alziamo e iniziamo a pensare, il consumo energetico aumenta rapidamente. Dato che l'organizzazione interna e il funzionamento del cervello mirano a regolare i processi e le relazioni che in esso si sviluppano in modo da consumare energia il meno possibile, attività come la riflessione o addirittura il cambiamento di idee non rientrano certo tra le sue preferite. Ecco perché preferiamo attenerci a quanto già conosciamo e tendiamo a rifarci sempre a quello che finora ha dato buoni risultati ed è già stato ben elaborato nel nostro cervello da diventare pressoché un automatismo. Più una determinata idea o strategia comportamentale si è rivelata efficace, più difficoltoso diventa cambiare opinione; affinché siamo disposti a cambiare e ci lanciamo in questo processo, deve accadere qualcosa che sia davvero in grado di scuoterci. Deve accadere qualcosa che rimetta veramente in discussione le idee e le opinioni oramai cristallizzate che si sono sempre dimostrate vincenti. Dobbiamo trovarci di fronte a un problema che risulti davvero irrisolvibile applicando il nostro solito modo di pensare o, ancor più semplicemente, le nostre vecchie opinioni e strategie devono averci fatto cadere in una trappola da cui non riusciamo più a liberarci.

Ecco perché è giusto porsi una domanda spinosa: cos'è successo di così decisivo agli inizi del XXI secolo? Qual è stato il fattore scatenante, la goccia che ha fatto traboccare e addirittura rovesciare il vaso delle convin-

zioni che, fino ad allora, erano condivise dall'assoluta maggioranza dei medici? Non può sicuramente essersi trattato di un'imposizione politica, né di una decisione o di una dichiarazione formulate in un qualche congresso medico. Deve essersi trattato di qualcosa che non ha costretto a riflettere solo un esiguo numero di medici, ma un'ampia schiera di esperti: probabilmente una scoperta che ha portato alla luce un aspetto che era sempre stato ritenuto impossibile e che ha posto sotto una luce completamente diversa una malattia di cui soffrivano tantissime persone e che le strategie allora in uso non erano ancora riuscite a curare efficacemente. Le patologie tumorali, per esempio. Eppure, a inizio secolo non è successo nulla di così decisivo in questo ambito. Escludendo quindi il cancro, rimane solo l'altra grande piaga che ha tormentato l'umanità nel XXI secolo: la demenza. Nelle sue varie forme, questa malattia presenta tutti i requisiti di cui abbiamo parlato finora: in quegli anni si stava diffondendo sempre più e poneva i sistemi sanitari di fronte a sfide enormi. Per decenni la ricerca scientifica non era riuscita a fornire risposte soddisfacenti a questa drammatica escalation e si continuava a sondare nuovi metodi terapeutici nella speranza di trovarne uno adeguato.

Proviamoci anche noi, digitiamo nel nostro motore di ricerca "demenza". Il risultato? 5,3 milioni di risultati, un po' troppi per poter fare qualche passo avanti. Proviamo allora a restringere il campo: "demenza, studi

pionieristici”. Ai primi posti troviamo lo “studio sulle suore”, un nome che a primo acchito suona in maniera piuttosto strana, forse addirittura ridicola. Ma non è tutto: continuando a leggere diventa evidente che, all’epoca, il risultato di questa ricerca sulle suore, condotta con ogni evidenza in modo assai preciso e decisamente non facile da capire, deve aver creato parecchio scalpore nel mondo della medicina. Infatti, secondo i dati di questo studio sembrano esistere persone il cui cervello degenera e risulta ricco di accumuli come quello dei pazienti gravemente affetti da Alzheimer, ma che – e qui vi prego di tenervi forte – non presentano alcuna perdita di memoria né altri sintomi di demenza nemmeno in età avanzata, o addirittura fino alla morte.¹

Lo studio sulle suore smentisce tutto ciò che si credeva sulla demenza.

In effetti, si tratta di una scoperta che mette davvero in discussione tutto ciò che i medici e gli esperti di demenza avevano creduto nel secolo scorso e sul quale si erano basate tutte le ricerche di una cura efficace. Se non sono le degenerazioni e gli accumuli neurologici oggettivamente rilevabili e misurabili a causare una malattia demenziale e tutti i sintomi a essa associati, quale può esserne la causa scatenante?

Dalla pubblicazione di questo studio sulle suore sono passati oramai quasi vent’anni, ma solamente adesso la straordinarietà dei suoi risultati sta piano piano iniziando a essere percepita da tutti coloro che si

occupano di studiare e trattare le varie forme di demenza. Eppure, ogni cambiamento di paradigma (non solo in medicina, ma anche in tutti gli altri ambiti scientifici) scaturisce dall'osservazione di fenomeni impossibili da spiegare secondo gli assunti che fino a quel momento sembravano corretti.

Se fra vent'anni, quindi, leggessimo fino in fondo il contributo trovato cercando "cambiamento di paradigma in medicina", come abbiamo teorizzato all'inizio, probabilmente non ci stupirebbe l'annotazione: "Questa tendenza è derivata dai risultati di uno studio rivoluzionario condotto nell'ambito della ricerca sulla demenza, che è passato alla storia come studio sulle suore".

Tuttavia, non viviamo nel futuro. Questo enorme cambiamento di paradigma non si è ancora avverato, ma è prevedibile già ora che si verificherà: come per ogni processo di cambiamento profondo e radicale che si sviluppa in seno a una disciplina scientifica, a una società o a una singola persona, solo col senno di poi sarà possibile descrivere nel dettaglio da dove ha tratto origine e quale reazione a catena ha causato. Che si tratti di una concezione del tutto nuova sulla struttura del nostro sistema solare, come accaduto all'inizio del Medioevo, o della disgregazione del blocco sovietico e della rivoluzione pacifica nell'ex Germania dell'Est, o ancora della separazione dal partner dopo anni di disaccordo e insoddisfazione, la questione principale non è tanto capire come un processo di cambiamento così profondo

ed evidentemente necessario si sviluppi nel dettaglio, ma perché sia servito così tanto tempo affinché prendesse piede.

Questo stesso principio è valido anche per il cambiamento di paradigma in medicina di cui stiamo parlando. Quali sono i motivi per cui una società moderna, nonostante l'eccellente attività di ricerca svolta, la formazione all'avanguardia dei propri medici, una rete informativa globale e un sistema sanitario così ben organizzato, continui a rimanere legata alla vecchia idea di malattia per così tanto tempo e con una tale difficoltà, sebbene si renda conto di trovarsi in un vicolo cieco? È proprio questa la domanda a cui vorrei provare a rispondere in quest'opera, prendendo come esempio pratico la demenza e sfruttando il vantaggio di cui godo come autore di seguire gli sviluppi in questo ambito non da diretto interessato, ma da spettatore esterno.

Non sono un esperto di ricerca sulla demenza, né ho maturato particolare esperienza nel trattamento delle malattie demenziali; ciononostante, da molti anni sto cercando di capire di cosa abbiano bisogno le persone per non perdere la loro innata capacità di apprendimento e per dare libero sfogo anche in tarda età al potenziale che il loro cervello racchiude in sé. È osservando questi dati di fatto che il numero sempre crescente di malattie demenziali e gli insuccessi oramai pluriennali di tutti gli sforzi compiuti finora per arginare questo sviluppo mi destano non poche preoccupazioni. Per entrambi i

fenomeni, gli esperti del settore danno la responsabilità all'età avanzata che un numero sempre maggiore di persone raggiunge, da alcuni anni, nelle società fortemente sviluppate. Eppure, non ci sono anche persone che raggiungono età venerande senza alcun sintomo di demenza? Non si può supporre, quindi, che esistano condizioni più o meno favorevoli durante l'invecchiamento, che sono responsabili dello sviluppo di queste patologie? E se le cose stanno davvero così, perché non cambiamo le condizioni di chi sta invecchiando in modo che la demenza colpisca sempre meno? Non sappiamo come fare, o non siamo in grado di mettere davvero in pratica ciò che bisognerebbe fare? Per quale ragione siamo disposti a considerare la demenza come un fenomeno inevitabile a cui è impossibile sfuggire?

*Esistono
condizioni
particolari
che
favoriscono
l'insorgere
della
demenza?*

Queste sono solo alcune delle domande alle quali cercherò di dare risposta nel libro. Tuttavia, fintantoché le malattie demenziali continueranno a essere viste come un problema di esclusiva pertinenza della medicina, risolvibile unicamente migliorando le procedure diagnostiche, gli interventi terapeutici o l'adeguatezza delle cliniche specializzate, è probabile che non sia impossibile trovare risposte soddisfacenti.

Anche i medici possono sbagliarsi; nelle procedure diagnostiche e terapeutiche, persino loro seguono idee

inizialmente molto convincenti che, con l'andare del tempo, possono dimostrarsi *impasse* fatali. In fin dei conti, ogni medico è cresciuto in un certo contesto, è andato a scuola, ha frequentato l'università ed è stato formato alla sua futura professione: è scontato, quindi, che abbia fatto proprie le convinzioni predominanti di quell'ambiente. Inoltre, è imperniato in un sistema sanitario di cui deve rispettare prassi e idee condivise. A sua volta, lo stesso sistema sanitario è parte di una struttura sociale sovraordinata, pertanto può funzionare solamente nel rispetto di regole e convinzioni determinate dalla società. Sono l'espressione di idee e assunti che si sono sviluppati nel corso della storia, che vengono tramandati da generazione a generazione per dare forma e stabilità alle diverse forme di società. A loro volta, questi assunti tramutati in regole e leggi determinano le esperienze che i membri di quella società – e i medici ne sono certamente parte attiva – faranno da adolescenti, adulti e anziani, radicandosi così nel loro cervello come idee, aspettative e convinzioni proprie.

In questo insieme stratificato, interdipendente e interconnesso di assunti e convinzioni, regole e norme si inserisce anche il fenomeno che chiamiamo demenza. Probabilmente, state già iniziando a intuire il motivo per cui serva così tanto tempo affinché una nuova scoperta riesca a farsi largo all'interno di una tale struttura di idee e interessi sviluppatasi storicamente e intrecciati gli uni agli altri, fino a rendere possibile addirittura un

cambiamento di paradigma. Per riuscirci, è necessario che questa nuova scoperta sia in grado di scuotere profondamente ed efficacemente le idee che fino a quel momento erano state considerate esatte, ma non solo su un piano – nel caso della demenza, quindi, a livello medico – bensì in parallelo anche su tutti gli altri piani. È questo il tentativo che voglio fare con quest'opera, smettendo di considerare determinati accumuli cerebrali come causa delle patologie demenziali e, invece, identificandone la responsabilità in idee del tutto inadeguate che si sono cristallizzate nel cervello di moltissimi uomini: assunti accettati finora come ovvi non solo dalla medicina moderna, ma anche dalla società odierna. Sono convinto che valga la pena fare questo tentativo, perché potrebbe spingere almeno qualche lettore a riconsiderare le proprie convinzioni e lo stile di vita che ne deriva e che esse giustificano.

Traggo speranza di riuscirci dalla certezza che il comportamento di noi uomini non è dettato da reti neurali programmate geneticamente e radicate nel nostro cervello fin dalla nascita. L'enorme capacità di apprendimento di cui siamo portatori ci permette anche di ritornare sui nostri passi quando con le nostre convinzioni abbiamo preso la strada sbagliata, per imboccare un sentiero di sviluppo salubre. È per questo che siamo e saremo sempre alla ricerca, correndo continuamente il rischio di cadere nella trappola degli assunti e delle idee che ne derivano. L'unico aspetto che può salvarci,

in questo senso, è la nostra capacità di imparare dagli errori che abbiamo commesso in passato, poiché le lezioni che ne traiamo possono aiutarci a evitare sbagli e derive simili. Con questo libro desidero invitarvi, in parte spronarvi e – perché no – magari anche ispirarvi a organizzare la vostra vita e la vostra futura convivenza con gli altri in modo tale da poter invecchiare felici e senza demenza.