

Sclerosi multipla. Il training

cognitivo e motorio funziona. Perché i neuroni reagiscono

E le risonanze fotografano la ripresa della plasticità

Tenere in allenamento mente e corpo. Col lavoro, lo studio, il gioco rallenta il declino dovuto alla SM

Il cervello riabilitato

LETIZIA GABAGLIO

A LLENARSI, COL CORPO e con la mente, per rallentare la progressione della malattia. La riabilitazione nella sclerosi multipla - malattia degenerativa che colpisce i giovani e in media viene diagnosticata fra i 20 e i 40 anni - sta dimostrando, dati alla mano, di non essere solo un rimedio per alleviare alcuni sintomi, ma di poter incidere sulla progressiva perdita di abilità fisiche e cognitive a cui vanno incontro le persone che ne sono colpite. «Lo dimostrano almeno 16 ricerche diverse: la riabilitazione motoria e cognitiva innesca un cambiamento funzionale e strutturale della plasticità cerebrale, con una correlazione diretta tra quanto una persona migliora funzionalmente dopo il trattamento e quanto migliora anche la funzionalità e la struttura cerebrale misurata attraverso risonanza magnetica», spiega Luca Prosperini, del dipartimento di Neurologia e Psichiatria del Sant'Andrea a Roma.

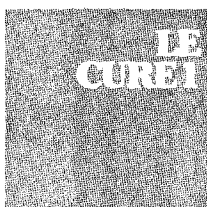
Che la riabilitazione aiuti le persone con SM i medici lo vedono nella pratica, ma è so-

lo grazie alle tecniche di imaging che questo beneficio è stato quantificato. Per questo l'Associazione italiana sclerosi multipla (AISM) chiede che in tutti i centri SM sia garantita questa terapia per un tempo adeguato a garantire benefici tangibili. «Ogni training riabilitativo - continua Prosperini - è utile se viene ripetuto con costanza e trova il giusto equilibrio di intensità e fatica: se è troppo facile non serve, se è troppo difficile è frustrante e la persona si ferma. In ogni caso: ogni persona con SM dovrebbe poter seguire un percorso costante».

Corpo e mente, entrambi dovrebbero essere tenuti in allenamento per contrastare la malattia. Diversi studi hanno messo in evidenza che la riserva cognitiva gioca un ruolo positivo nella sclerosi multipla: più si è studiato, letto, giocato con numeri e parole durante la vita, più lento sarà il declino delle facoltà mentali. Ma anche una volta arrivata la diagnosi è fondamentale continuare a mantenere la mente allenata. «L'atrofia cerebrale, uno degli effetti di questa malattia, può essere contrastata se il paziente ha un livello alto di riserva cognitiva e soprattutto se continua, anche una volta

avuta la diagnosi, a svolgere attività complesse di organizzazione e pianificazione», spiega Francesco Patti, responsabile del centro SM del Policlinico di Catania. Per mantenere costante l'allenamento, le nuove tecnologie sono un valido aiuto. I ricercatori dell'Area di Ricerca Scientifica di AISM hanno sviluppato Cognitive Training Kit (COGNI-TRAcK), un'app che tiene in allenamento la memoria di lavoro, capace di adattare la difficoltà dei compiti proposti in base alle prestazioni dell'utente e, quindi, di personalizzare il trattamento rendendolo il più possibile intenso. «La riserva cognitiva si mantiene e si coltiva anche con attività manuali. Per questo sarebbe importante che le persone con SM non abbandonassero il lavoro ma continuassero a mantenersi attive», aggiunge l'esperto. Ma spesso non accade: uno studio condotto da AISM ha infatti mostrato che il 30% dei malati intervistati ha dovuto ridimensionare il suo impegno lavorativo ed è stato relegato a mansioni meno impegnative. Colpa dell'avanzare della malattia, è vero, ma anche dei tanti, troppi pregiudizi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

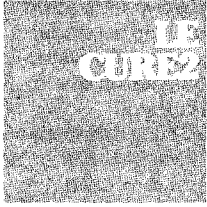


La parola

La sclerosi multipla è una malattia degenerativa che colpisce i giovani - quindi spesso deve essere gestita per anni - e che è caratterizzata da improvvise ricadute. «Una malattia che sovrverte sicurezze, aspettative, progetti di vita, che si intreccia e influenza le vicende personali dei malati e dei loro familiari», spiega Angelo Ghezzi, direttore del centro Sclerosi

multipla dell'Ospedale di Gallarate. Per questo nel nosocomio lombardo hanno deciso di affiancare alla cartella clinica tradizionale una raccolta di dati personali, delle abitudini e relazioni che ha il paziente. E che emergono durante le visite. «La cartella è condivisa fra tutti gli operatori e ognuno può inserire elementi che ritiene importanti per comprendere quel paziente e la sua storia», continua Ghezzi. Il sistema è implementato: in 12 mesi il centro di Gallarate ha raccolto circa 200 cartelle cliniche integrate e ha chiesto ai malati e ai loro familiari (sui quali il più delle volte pesa

la gestione del paziente) di giudicare questo nuovo servizio con un questionario. Dall'esame delle risposte emerge che i cittadini hanno apprezzato l'innovazione che ha aumentato la loro soddisfazione e la fiducia nel servizio offerto, ma il dato più importante dal punto di vista medico è che il sistema ha permesso anche una maggiore adesione ai trattamenti. «La conoscenza condivisa del malato migliora la qualità del rapporto di cura e la circolazione delle informazioni, facilita le scelte terapeutiche, riduce gli accessi ambulatoriali e promuove l'aderenza», conclude Ghezzi

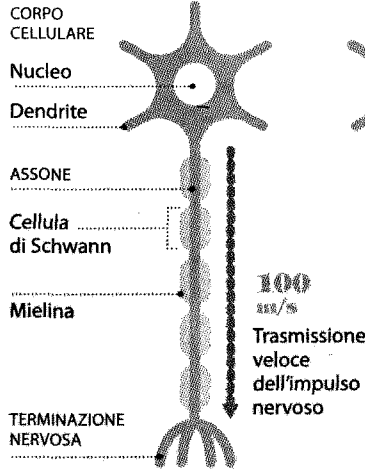


Il biotech

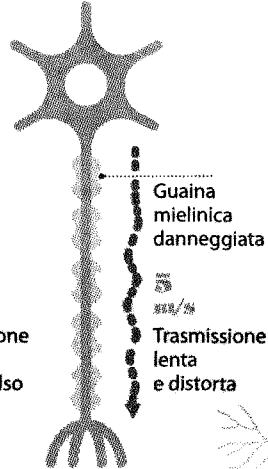
Annula il sistema immunitario, che nella SM è impazzito. È alemtuzumab, un anticorpo monoclonale, indicato per i casi più aggressivi della malattia. Provoca la morte di gran parte delle cellule immunitarie, che però dopo si riespandono senza più indurre la reazione autoimmune alla base della malattia. Risultato: dopo 5 anni la malattia non è progredita in circa l'80% dei pazienti, in molti casi la disabilità è regredita così come l'atrofia cerebrale. La terapia si somministra con un ciclo di infusioni che si ripetono a un anno di distanza. E poi più nulla, a meno che non ci siano delle ricadute. Che però gli studi presentati durante l'ultimo congresso dell'European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis (ECTRIMS) hanno dimostrato avvenire solo in circa 3 pazienti su 10. Gli effetti collaterali sono di tipo immunitario, il più frequente è la comparsa di una forma di tiroidite.

IL MECCANISMO

NEURONE NORMALE



CON DEMIELINIZZAZIONE

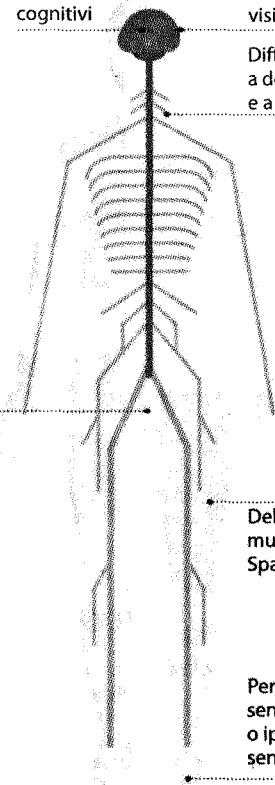


I SINTOMI

Problemi cognitivi

Disturbi visivi

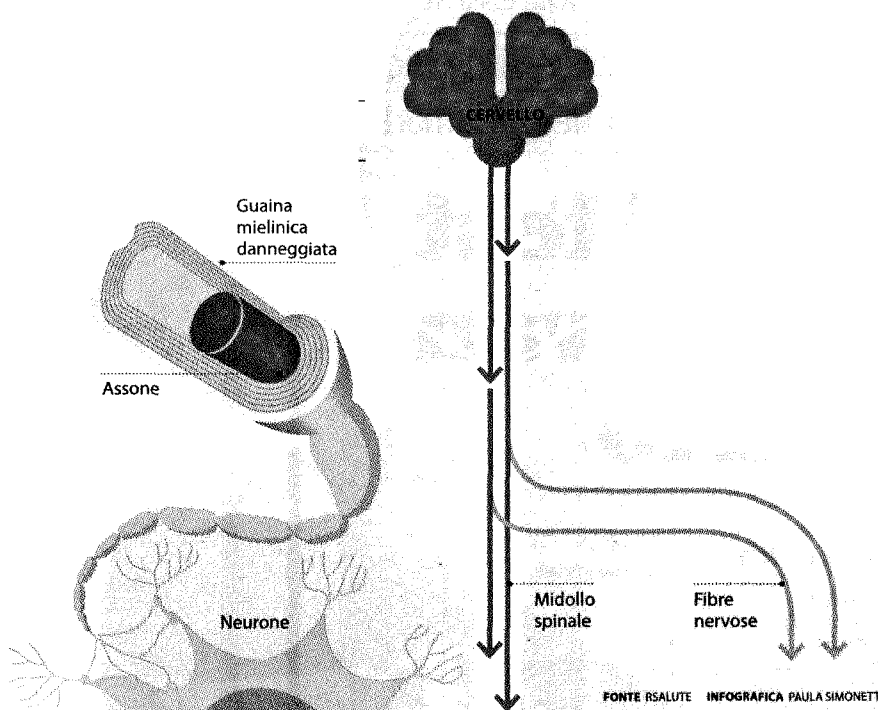
Difficoltà a deglutire e a parlare



Debolezza muscolare
Spasmi

Perdita di sensibilità o ipersensibilità

- CERVELLO
- MIDOLLO SPINALE
- SISTEMA NERVOSO PERIFERICO



FONTE RSALUTE INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

