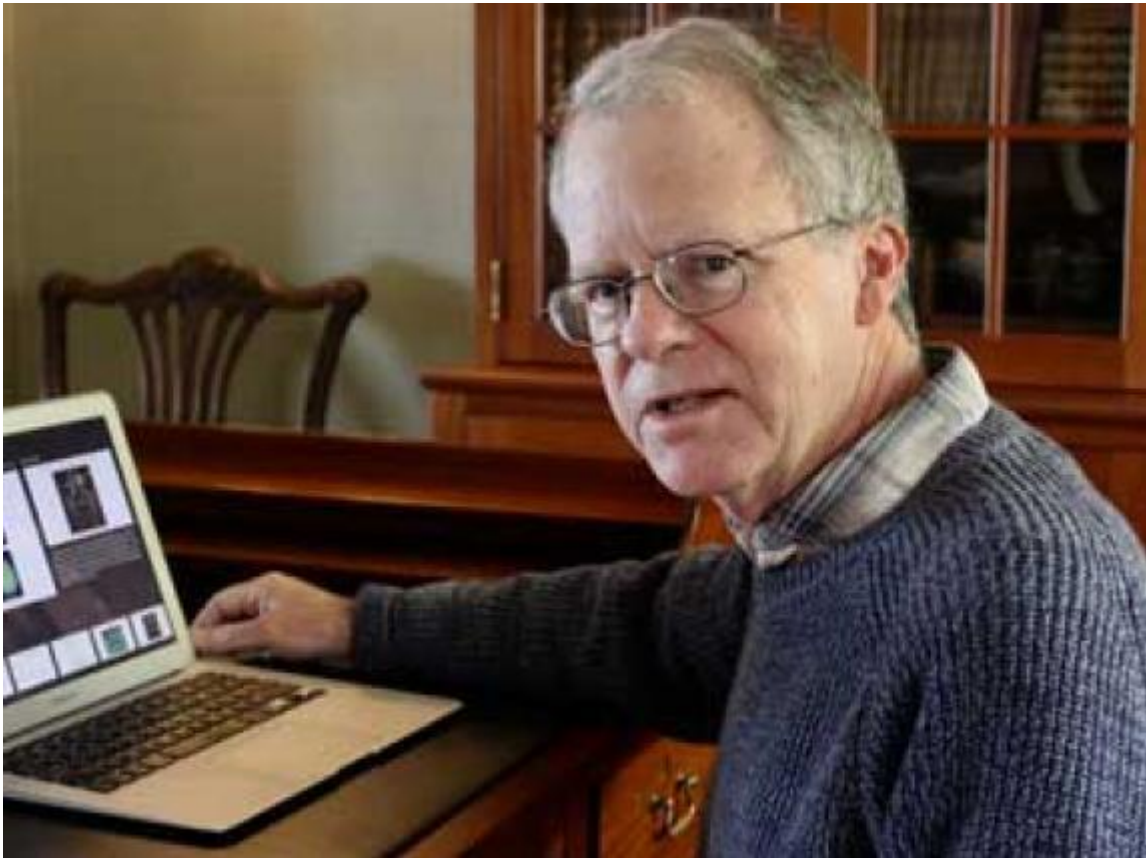


# La storia di Daniel Gibbs, neurologo con l'Alzheimer: i suoi consigli per rallentare il declino cognitivo

Al medico è stato diagnosticato l'Alzheimer otto anni fa dopo aver trascorso un'intera vita a curare i pazienti con la malattia neurologica. Quali sono stati i primi sintomi



Daniel Gibbs

**Daniel Gibbs**, neurologo dell'Oregon (Stati Uniti) ha dedicato la sua carriera a studiare la malattia di **Alzheimer** e **per 25 anni** si è preso cura con grande professionalità e molta pazienza dei suoi pazienti e ha spiegato la malattia ai suoi studenti. **Otto anni fa anche a lui è stato diagnosticato l'Alzheimer**. Gibbs compirà 73 anni a luglio e oggi, a posteriori, ritiene che il primo sintomo della malattia si sia manifestato nel 2006, a 54 anni, quando cominciò a **perdere l'olfatto**. All'epoca sospettò di avere il Parkinson perché i disturbi dell'olfatto sono spesso associati a questa malattia. Nel 2012 si sottopose a un **test del Dna** e i risultati gli avrebbero cambiato la vita. Oltre a scoprire dove avevano vissuto i suoi antenati scoprì anche di avere **due copie dell'allele APOE4**. Uno choc per un neurologo: significa la certezza quasi assoluta di sviluppare l'Alzheimer in modo precoce.

## L'importanza della diagnosi precoce

Gibbs ha raccontato la sua convivenza con l'Alzheimer in un libro pubblicato tre anni fa, «A Tattoo in my Brain». Ora è disponibile in streaming un breve documentario che racconta la sua storia. La rivista Jama ha appena pubblicato un'intervista al neurologo che ripercorre i suoi anni con l'Alzheimer, sostenendo che la **diagnosi precoce** gli ha permesso di **rallentare la progressione della malattia** grazie a **dieta ed esercizio fisico**. La sua capacità cognitiva ha continuato a declinare, ma a un ritmo molto lento. Come mostra il documentario Gibbs non riesce a ricordare le 5 parole che il suo neurologo ha pronunciato pochi minuti prima e sua moglie, oltre a gestire il suo libretto degli assegni e il pagamento delle bollette, controlla sempre che il marito si sia ricordato di spegnere luci e chiudere l'acqua del giardino. «Il primo vero problema che ho avuto è tipico dell'Alzheimer: non ricordo i nomi delle persone e a volte non mi viene in mente il nome di un vicino di casa che incontro per strada».

## I deficit della memoria a breve termine

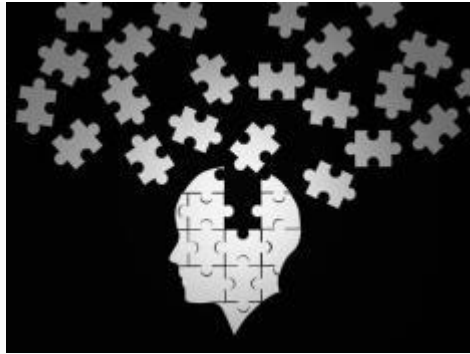
«La mia memoria a breve termine sta peggiorando un po', ma non in modo così allarmante. Perdo le cose un po' più spesso, ma in generale me la cavo. Leggo meno libri perché la mia velocità di lettura è rallentata e devo tornare indietro per rileggere le pagine precedenti. Preferisco libri brevi e con pochi personaggi. Amo i gialli, ma non mi trovo bene con quelli in cui ci sono 10 o 12 potenziali sospettati: devono esserci solo quattro personaggi principali da ricordare» racconta a Jama. Gibbs spiega ai colleghi che lo intervistano che, nonostante tutto, il suo punteggio nel **test MoCa** (Montreal Cognitive Assessment), uno dei test di screening più diffusi, è ormai praticamente stabile da due anni. Come mai? «Penso che abbiamo un'idea sbagliata del morbo di Alzheimer - dice - e fino a poco tempo fa si pensava che otto anni dopo la diagnosi si sarebbe morti. Ma oggi i ricercatori hanno scoperto che i primi segnali biologici dell'Alzheimer (accumulo di proteina beta amiloide nel cervello) compaiono fino a 20 anni prima della manifestazione dei sintomi di deterioramento cognitivo. Non è una malattia che progredisce così rapidamente».

## I consigli per rallentare l'Alzheimer

Per Daniel Gibbs scoprire di avere la doppia copia della variante APOE4 è stato uno stimolo per **concentrarsi sulle poche cose che si possono fare per rallentare la malattia**.

«Abbiamo dati solidi che ci dicono come l'**esercizio aerobico sia utile per rallentare la patologia**, meno prove sull'allenamento della forza. Correre è bellissimo, ma la maggior parte di noi, quando arriva a 70 anni, non riuscirà a correre, ma potrà solo camminare. Diecimila passi è l'obiettivo, ma comunque si ottengono benefici anche con 3000 passi. Allora mi sono concentrato sulla dieta MIND, una variante della dieta mediterranea ma con particolare enfasi

su frutti rossi e verdure a foglia verde scura. Sebbene i dati scientifici non siano altrettanto solidi **mantenersi attivi intellettualmente e socialmente sembra contribuire a rallentare il declino cognitivo**. E sembra che anche dormire meno di 7 ore e mezza a notte aumenti il rischio di Alzheimer e vale quindi la pena prestarci attenzione. Sull'alcol c'è ancora una controversia: oggi si raccomanda di non bere alcol, ma io non seguo fino in fondo questa raccomandazione perché un bicchiere di vino a cena è uno dei miei pochi piaceri della vita e, pur riconoscendo che potrebbe contribuire alla progressione dell'Alzheimer, continuerò a berlo».



## NEUROSCIENZE

Alzheimer, i primi segnali d'allarme (da non confondere con i cambiamenti dovuti all'età)

Per mantenersi attivo intellettualmente il neurologo **incontra persone anziane e parla con loro** dopo aver proiettato il suo documentario. Ci sono sempre moltissime domande e sempre ottime. «Non scrivo più libri e scrivere blog è diventato molto difficile. Se vedo un articolo di giornale e non lo annoto non ricorderò di averlo letto». A chi ha appena ricevuto la diagnosi di Alzheimer Gibbs suggerisce di fare attenzione all'**apatia**, il calo di interessi e motivazioni, parente stretta delle depressione. «Non mi trovo bene nei contesti di gruppo: gestisco una cena in famiglia ma non parteciperò mai a un cocktail party se non davvero necessario perché non riesco a distinguere le diverse conversazioni e tutto si fonde in un'unica **cacofonia**. Non si tratta proprio di apatia, ma è un modo di essere antisociali. Sembra in contrasto con quanto ho appena detto, e cioè che mi piace parlare ai gruppi di persone, ma in quel caso le persone parlano una alla volta e quindi così va bene!».



## Che cosa manca della «vita precedente» e l'adattamento

La giornalista di Jama, Rita Rubin, ha voluto indagare anche sulle mancanze e ha chiesto a Daniel Gibbs se avesse nostalgia di qualcosa che ha dovuto smettere di fare a causa della malattia. «**Non piango per le cose che non ho, forse perché non le ricordo**. Non ho ricordi intrusivi come ad esempio "da ragazzo era così bello perché facevo questo o quello". Penso che questo sia un aspetto positivo del perdere un po' di memoria. Quando vedo nella padella della pancetta mi ricordo che era il mio odore preferito, ma ora non riesco più a sentirlo. L'olfatto aumenta di sicuro il piacere per il cibo, ma ora un po' tutto ha lo stesso sapore per me. Mi sono adattato e ora **riempio il cibo di spezie** così da attivare i sensori del gusto che possono **ingannare il cervello** facendogli credere che stai percependo un odore. Penso che le persone che hanno perso il senso dell'olfatto con il Covid ne siano molto più turbate, il mio invece è stato un cambiamento graduale».