

Intervista al professor Claudio Bassetti

La salute cerebrale: dialogo tra neuroscienze e filosofia

A cura della Redazione, foto CD Media/David Camponovo



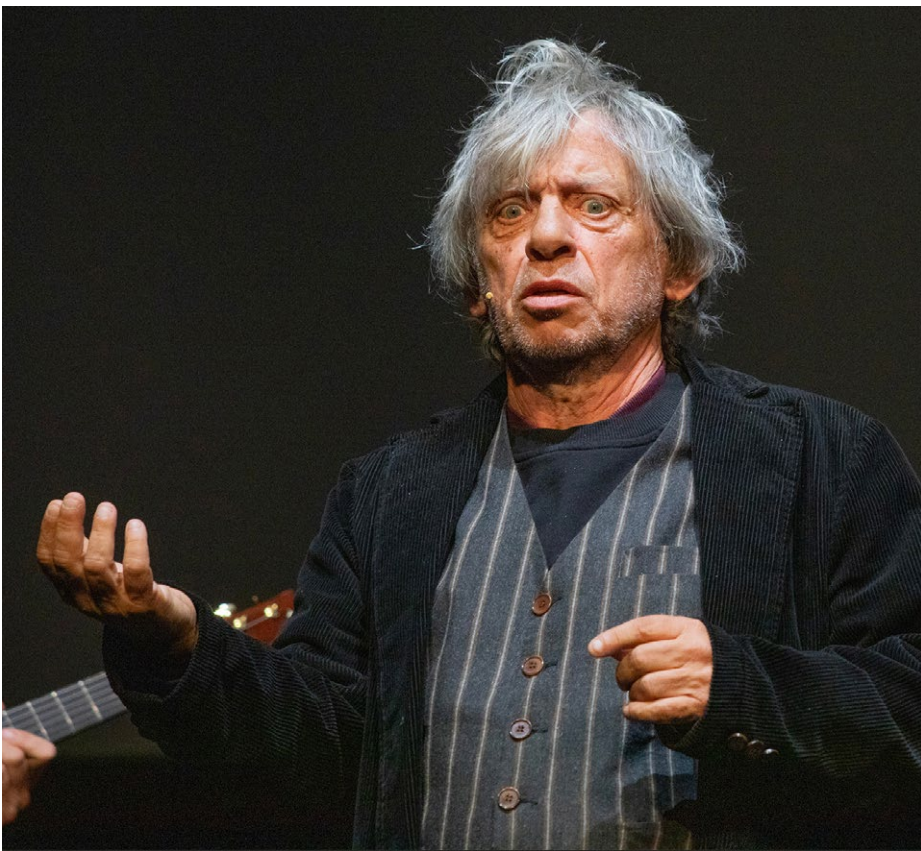
Venerdì 26 aprile, in occasione dell'incontro di Neurohumanities sul tema "La salute cerebrale: dialogo tra neuroscienze e filosofia", abbiamo incontrato il Professor Claudio Bassetti, presso l'Istituto di Ricerca in Biomedicina (IRB) di Bellinzona.

A seguire, presso il Teatro Sociale di Bellinzona, si è svolta la serata evento aperta al pubblico, cui hanno preso parte il Premio Nobel Thomas Südhof (biochimico della Stanford University) e il Prof. Claudio Bassetti. Accanto a questi personaggi anche il comico Paolo Rossi.

Claudio Bassetti

Decimo presidente dell'ESRS, 2008-2012, è Professore di Neurologia e Direttore del Dipartimento di Neurologia presso l'Ospedale Universitario di Berna. In passato ha diretto il Centro del sonno a Berna (1992-2001) e ha fondato laboratori clinici e sperimentali del sonno nei dipartimenti di neurologia di Zurigo (2001-2009) e Lugano (2009-2012).

Un momento della performance dell'attore, comico e cabarettista milanese Paolo Rossi al Teatro Sociale



Abbiamo chiesto a Claudio Bassetti com'è nata l'idea di invitare anche il comico.

"Al momento in cui abbiamo pensato a questo evento a Bellinzona ho voluto avere per l'occasione un personaggio del calibro di Paolo Rossi e, pur non sapendo cosa avrebbe proposto, ero certo che avrebbe portato lustro alla manifestazione. L'ho incontrato durante un evento sulle neuroscienze in Italia dove ero stato invitato per fare la presentazione in quanto presidente della società europea e sono rimasto entusiasta dalla sua performance."

Con lei vorrei toccare in primis una tematica molto vasta, che riguarda i disturbi del sonno. In fondo passiamo circa un terzo della nostra vita dormendo, ma la vita frenetica odierna, lo stress e il fatto di essere reperibili tramite cellulare a qualsiasi ora influiscono sulla qualità del sonno, cosa che in passato non avveniva.

"È una giusta osservazione. Ci sono degli studi fatti in Svizzera negli ultimi 30 anni che dimostrano che si dorme in media da 45 minuti a 1 ora in meno ogni notte ed è un riposo che viene a mancare.

Oggi sappiamo che il 25-30% della popolazione non dorme abbastanza. Se poi aggiungiamo a questa privazione anche le malattie del sonno (di cui circa il 20% della popolazione ne soffre), ecco che un terzo della popolazione è confrontata con problematiche legate alla mancanza di sonno (per i ritmi della vita moderna o per le malattie del sonno).

Siamo quindi confrontati con la necessità di studiare di più queste problematiche e trovare le giuste soluzioni per sopperire alla mancanza di sonno."

Ci sono varianti e variabili legate a questa vasta problematica, dalle gambe senza riposto alla narcolessia, dal sonnambulismo alla privazione del sonno. Vorrei sapere, a livello di cura, quali sono le nuove linee-guida. Può spiegarci la medicina del sonno?

"Si tratta di una disciplina relativamente recente (una trentina d'anni). Ho seguito sin dagli albori la nascita degli studi in Svizzera di questa patologia e relative cure. I progressi in quest'ambito ci hanno fatto capire che esistono problematiche diverse; tuttavia se si fa fatica a prendere



L'intervento di Raffaele De Rosa, Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità

sonno, ci si sveglia troppo presto o non si ha una buona qualità del sonno il giorno seguente l'individuo risente di questa privazione. Come detto ci sono diverse varianti relative al sonno. La mancanza di sonno per antonomasia è l'insonnia. Oggi disponiamo di cure specifiche, cognitivo-comportamentali che hanno il vantaggio di aiutare le persone che soffrono di questo disturbo senza l'ausilio di medicinali farmacologici, che vengono prescritti solo nei casi in cui il coaching in ambito cognitivo-comportamentale non riesce a debellare del tutto la mancanza di un sonno ristoratore.

Il sonnambulismo – pensiamo che in media il 10% dei bambini cammina di notte e il 3% degli adulti soffre di questo disturbo che può avere conseguenze anche gravi.

La deambulazione durante il sonno può portare a infortuni, cadute, ma anche a comportamenti violenti e aggressivi, per cui le implicazioni sono molteplici. Io ho fatto il primo studio a livello mondiale per capire cosa succede durante il sonnambulismo: una parte del cervello dorme mentre l'altra è iperattiva: ci si trova dunque confrontati con due personalità che si combattono durante il sonno, un po' come dottor Jekyll e Mr. Hyde.

Durante la fase paradossale del sonno con movimenti rapidi degli occhi, la fase REM, periodo nel quale il corpo dovrebbe restare immobile e privo di attività motoria, ci sono persone che parlano, gesticolano, vivono attivamente il sogno che vedono; questo può portare anche a ferimento o attività motoria eccessiva. Questi particolari disturbi del sonno, in particolare nella fase REM, sono stati studiati e definiti come il possibile inizio di una patologia degenerativa, quali demenza e Parkinson."

Dunque il loro studio può aiutare a scoprire altre malattie?

"Questi studi servono alla divulgazione delle conoscenze e alla presa di coscienza dell'ampiezza del problema. Senza dimenticare che questa conoscenza può aiutare ad evitare di prescrivere medicinali che possano avere effetti collaterali. Questo comporta però un grande investimento finanziario per la ricerca che, purtroppo, nello studio delle patologie del sonno e delle neuropatologie è nettamente inferiore a quello per lo studio delle malattie infettive, cardiovascolari e oncologiche. Infatti in questi campi si sono avuti progressi più veloci e ovviamente la società investe laddove vede

la possibilità anche di fare prevenzione e ottenere risultati a breve termine. Per quanto è invece legato a malattie con condizionamento cerebrale si è investito meno anche perché si conosceva poco. Oggi fortunatamente la tendenza sta cambiando, anche grazie alla divulgazione degli studi in questo settore."

Per quanto concerne le malattie cerebrali, cosa è cambiato negli ultimi decenni?

"Era importante conoscere le varie problematiche e operare nel settore della divulgazione. Le malattie cerebrali non sono solo neurologiche. Oggi sappiamo che circa 1/3 della popolazione soffre di un problema mentale, che può essere legato alla depressione, all'ansia ecc."

Nel panorama europeo sappiamo oggi che è importante creare dei ponti tra queste due diverse branche perché se da un lato ci sono malattie cerebrali che hanno un'origine organica, sappiamo però anche che le malattie mentali sono legate a un disfunzionamento cerebrale. Ma in quest'ambito entrano anche in linea di conto gli impulsi che vengono dal sociale e dallo stile di vita e sono tutte legate.

Si tendeva a dire che le malattie cerebrali per disturbi organici e quelle mentali sono separate. Ma attenzione: entrambe partono dal cervello. Per questo parlavo prima di ponti, perché hanno un legame tra di loro e sono anche influenzate all'ambiente sociale in cui si vive, all'ambiente, all'inquinamento e alla qualità dell'aria. Quindi anche l'ambiente in cui vive e cresce un bambino avrà un'influenza notevole sugli equilibri mentali, sulla vita sociale.

Tornando alla domanda iniziale sul perché le malattie neuro-mentali sono aumentate rispetto al passato, possiamo affermare che effettivamente è così e che la causa va ricercata proprio nel modo di vivere di oggi e le conseguenze intrinseche di un sociale che chiede sempre di più all'individuo. In un'epoca in cui l'atmosfera è inquinata, i social-media influiscono sulla nostra quotidianità e si annovera un sostanziale invecchiamento della popolazione, questa situazione porta a un notevole aumento delle patologie.

Possiamo e dobbiamo intervenire a livello preventivo, divulgando alla popolazione le nostre conoscenze acquisite e facendo capire che possiamo fare di più. Faccio un esempio: noi già in tenera età impariamo a spazzolarci i denti mattina e sera per preservarne la salute, allo stesso modo va imparato a prenderci cura del nostro cervello.

Mi è stato chiesto quali sono i comportamenti che possono incidere sulla salute cerebrale e mentale. Uno è legato alla dieta, intesa come nutrimento fisico mirato alla salute. Di seguito il sociale. Il Covid ci ha insegnato che vivere senza contatti sociali ha acuito le problematiche mentali e cerebrali. Dell'importanza del sonno abbiamo già parlato. Ma accanto a queste non possiamo né dobbiamo dimenticare che promuovere l'attività fisica e l'allenamento cerebrale possono essere indispensabili."

Lo sport degli scacchi può essere utile in questo senso?

"Certamente, perché aiuta a ragionare, a misurarsi rispetto agli avversari, ad avere una vita sociale. Come del resto tutte le

attività ludiche che richiedono uno sforzo mentale, dalle parole crociate ai calcoli matematici e a tutti i giochi che richiedono un'attenzione a livello mentale."

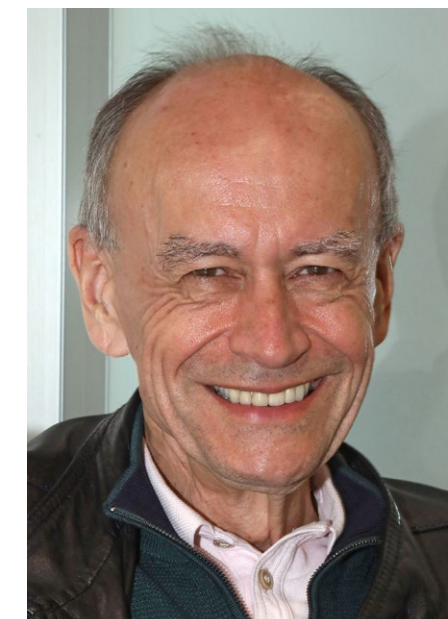
Per concludere, uno sguardo alla salute mentale e cerebrale da curare sin dalla prima infanzia.

"Sia l'organizzazione mondiale della sanità, sia la nostra associazione spingono nel promuovere l'inclusione di programmi educativi così come di un'attenzione rivolta a ciò che succede nei primi 10 anni di vita, periodo importante per affiancare ai bambini-ragazzi delle figure interprofessionali.

Abbiamo una carenza di medici professionisti in questo settore e per il futuro dovremo assolutamente formare più personale in grado di interagire tra le varie figure professionali nella sanità (pediatri, fisiatri, psicologi ecc.), per seguire al meglio i giovani pazienti e trovare le giuste soluzioni per ognuno di loro. Avere un pool professionale mirato anche per le malattie cerebrali e mentali sin dalla prima infanzia è una sfida della nostra strategia."

L'importanza della scuola in questo percorso?

Direi che per la salute mentale e cerebrale la scuola è chiamata a promuovere, spingendo anche sugli aspetti positivi della prevenzione, anche in maniera giocosa. Il rapporto con gli altri, la socialità, mantenere una mente aperta e viva è indispensabile per creare il carattere della persona e il modo con cui si rapporterà agli altri nella vita quotidiana anche da adulto. In America ad esempio si inizia a parlare di Brain Capital (capitale cerebrale)."



Abbiamo posto una domanda anche al professor Thomas Südhof, Premio Nobel per la Medicina nel 2013.

Dottor Südhof, il cervello si sa è molto complesso, crede quindi che tutta la gente dovrebbe capire come funziona, per lo meno a grandi linee?

Sì, penso che sia importante che le persone siano al corrente dei progressi scientifici e delle ultime scoperte. La popolazione deve sapere quello che gli scienziati sanno. E soprattutto, tutti devono essere informati su quanto in realtà poco sappiamo di diverse cose, perché spesso incontriamo persone convinte di sapere molto sul cervello... Ma purtroppo non è così.

