



Intervista a Claudio Bassetti

Claudio Bassetti, nato in Ticino, si è specializzato in neurologia a Berna e Losanna. Le sue competenze cliniche sono ampie. Il suo interesse principale è la relazione tra sonno e cervello in stati fisiologici e patologici. Ha fondato laboratori sperimentali del sonno a Zurigo, Lugano e Berna e il Neurocentro dell'EOC di Lugano. Fino al 2024 ha diretto il Dipartimento di neurologia dell'Ospedale universitario di Berna, Inselspital; attualmente

è Decano della Facoltà di medicina dell'Università di Berna. È inoltre Vice-President dello European Brain Council, Past-President della European Academy of Neurology e, dal 2023, Chair del neo-nato Swiss Brain Health Plan. L'intervista è a cura di Guenda Bernegger, docente-ricercatrice senior del Centro competenze pratiche e politiche sanitarie.

Oltre i silos: verso un approccio integrato alla salute cerebrale

In occasione del Congresso svizzero di salute pubblica che si terrà a Lugano il prossimo autunno, co-organizzato da SUPSI e USI, e che avrà per tema la salute mentale e il benessere, il Professor Claudio Bassetti presenterà il Piano svizzero per la salute del cervello, che ha istituito e che presiede. L'abbiamo intervistato per chiedergli di illustrare la salute cerebrale e la salute mentale, e di indicarci quali azioni possono essere promosse per favorire il benessere a livello di società.

La salute del cervello è sempre più riconosciuta come un determinante fondamentale del benessere e della qualità di vita. Il Piano svizzero per la salute del cervello fornisce un importante contributo in merito, invitando a un approccio integrato. Com'è nato?

Il Piano svizzero per la salute del cervello è nato quasi per caso. Mentre ero presidente della Società europea di neurologia, sono stato avvicinato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) che stava preparando due documenti molto importanti, pubblicati poi nel 2022. È la prima volta che l'OMS ha riconosciuto ufficialmente la salute del cervello come prioritaria, mettendo in rilievo il *burden* legato a queste malattie, nonché la necessità di lavorare sulla prevenzione, oltre che sulla diagnosi precoce, sulla terapia e la riabilitazione. Questo mi ha dato lo stimolo per immaginare un piano specifico anche in Svizzera, a cui abbiamo nel frattempo dato vita e di cui andiamo orgogliosi: un piano che vuole essere olistico, perché non si può separare la mente dal cervello. Il Piano svizzero vorrebbe contribuire a una sensibilità globale: dovremmo non pensare più in termini di organi, perché la salute cerebrale è fondamentale per la salute e il benessere di

tutto l'individuo e, rispettivamente, molti sono i fattori che giocano un ruolo sul cervello e sulla salute cerebrale. Vogliamo portare l'attenzione sul fatto che è il cervello che ci permette di avere la capacità cognitiva per affrontare le situazioni, così come la capacità di provare emozioni e di esprimerle, di comunicare, di socializzare e di essere creativi e produttivi.

Attraverso il Piano spostate l'attenzione dalla malattia al *wellbeing*, alla promozione della salute e alla prevenzione, aspetti sempre più cruciali nelle strategie di salute pubblica. Quali sono i principali fattori che influenzano la salute cerebrale e quali i passi necessari affinché diventi una priorità politica, oltre che sanitaria?

Numerosi fattori incidono sulla salute cerebrale: l'attività fisica, l'alimentazione, il sonno, lo stress, le interazioni sociali. Tuttavia, molti di questi aspetti sono ancora sottovalutati: per esempio, il sonno, un comportamento biologico che chiaramente dipende dal cervello, di importanza fondamentale come modulatore della salute e del buon funzionamento, che di rado viene però considerato adeguatamente. Con il Piano, oltre alla ricerca sui de-

terminanti delle malattie e della salute, promuoviamo la prevenzione e l'educazione nelle scuole, per contrastare il *burden* delle malattie cerebrali che è in aumento.

Auspichiamo dunque un ampliamento della prospettiva, che porti a valorizzare la prevenzione tanto quanto la cura, abbandonando il vecchio approccio "a silos", dove ogni disciplina lavora separata dalle altre. Quello che ci sta a cuore è invece creare dei ponti tra le diverse discipline, favorire un approccio rispettoso della complessità, che è poi quella delle nostre vite, nelle quali tanti sono i fattori che concorrono al *wellbeing*.

Perché quest'attenzione particolare per la salute cerebrale oggi? Nuova urgenza o nuova sensibilità?

Direi entrambe le cose: c'è più sensibilità perché abbiamo più dati, e c'è però anche un aumento del problema. C'è una nuova attenzione verso la salute cerebrale, che è stata per lungo tempo assente dalle politiche sanitarie e preventive, perché oggi disponiamo di più dati che dimostrano che il *burden* di queste malattie è in aumento: il 30-40% della popolazione soffre di disturbi neurologici o mentali, e sappiamo che la loro incidenza è in crescita. Lo conferma anche il *Global Burden of Diseases Study*. C'è dunque una nuova urgenza e un'attualità, in parte legata a fattori come lo stress psicosociale e l'invecchiamento della popolazione – perché con l'aumentare della sopravvivenza si ha più tempo per sviluppare malattie neurodegenerative, e se includiamo pure le malattie mentali l'incremento è ancora più significativo.

Però io vorrei sottolineare anche un ulteriore aspetto della questione: abbiamo iniziato a capire che è possibile prevenire le malattie e promuovere la salute anche per quanto riguarda le malattie e la salute del cervello. E questo è il messaggio positivo.

Il concetto di "brain capital", che sta diventando sempre più rilevante nel dibattito pubblico, sottolinea l'importanza della salute cerebrale anche in termini di produttività. Che cosa significa valorizzare il cervello come risorsa fondamentale?

In un paese come la Svizzera, che non ha risorse naturali, il capitale più importante che abbiamo è il cervello dei nostri cittadini: investire nel promuovere la salute mentale cerebrale, nel buon funzionamento del cervello, significa investire in un futuro migliore. Nella società in cui viviamo, confrontata alla grande sfida della digitalizzazione, prevalgono attività di tipo cognitivo e di *networking* sociale, che richiedono le cosiddette *brain skills*, e in questo senso la trasformazione societaria nella quale ci muoviamo necessiterà sempre più di una buona salute cerebrale, di una presenza cognitiva, sociale ed emotiva adeguata. Vale la pena investire nella salute cerebrale e mentale perché questo deciderà anche della produttività della nostra società. Serve dunque una nuova prospettiva, che permetta di vedere la salute cerebrale non solo come assenza di malattia, ma come un bene prezioso da coltivare lungo tutto il corso della vita.

Salute mentale e salute cerebrale, mente-cervello: un binomio tanto caro al premio Nobel per la medicina Sir John Eccles, la cui memoria è tenuta viva dalla Fondazione che prende il suo nome, di cui lei è Presidente. In che rapporto stanno questi due termini? E come affronta la relazione tra essi il Piano svizzero per la salute del cervello?

Un problema che a tutt'oggi persiste è che la salute mentale viene spesso trattata senza considerare il cervello. La stessa OMS nella sua definizione di salute mentale non ha preso in considerazione gli aspetti cerebrali. Aspetti che evidentemente invece sono decisivi,

perché la salute mentale ha a che vedere con il cervello: "*no brain, no pain*". Al di là di tutta la riflessione filosofica sul rapporto tra cervello e psiche e sul dualismo che ha attraversato i secoli, il dato di fatto è che le funzioni mentali sono legate al cervello e risentono di un cervello malato: "*no health without brain health*". Ora, anche qui il Piano svizzero vuole creare ponti, ponti tra discipline che tendono ancora a restare scisse – pensiamo alla separazione della psichiatria dalla medicina somatica nel nostro Cantone. Per questo, io preferisco parlare congiuntamente di *neurological and mental health*. E credo che Sir John Eccles, che era un grande neuroscienziato, vedrebbe di buon occhio e apprezzerrebbe il nostro anelito a cercare di tenere assieme i due ambiti, lui che con Popper aveva anche postulato l'esistenza di giunzioni tra i due mondi. Lungi da me, dunque, il voler piegare tutto a una visione organicistica: la ricchezza nasce proprio da questo tentativo di sintesi.