

l'esclusiva

«Uno spazzolino per il cervello»
Dal 2023 al 2033 un piano nazionale di salute cerebrale all'avanguardia percorrerà la Svizzera Claudio Bassetti: «Sensibilizzare alla prevenzione»

Di **Marco Ortelli**

Tempo di lettura: 8'25"

Il 22 novembre al Kunsthau di Zurigo è stato presentato alle parti interessate il Piano svizzero per la salute cerebrale 2023-33 (SBHP), fra i primissimi mondialmente, e sostenuto dalla testimonianza di personalità nazionali ed internazionali (come i ticinesi Mario Botta e il consigliere di stato Raffaele De Rosa, pazienti e famigliari, il Prof. Zurbuchen, già direttore scientifico della NASA ed il Prof. Südhof, Nobel 2013 per la Medicina). Promosso dalla Federazione Svizzera delle Società di Neurologia Clinica SFCNS, il piano è presieduto dal professor Claudio Bassetti - primario del reparto di neurologia dell'Inselspital e decano della Facoltà di medicina di Berna, ex presidente dell'European Academy of Neurology (EAN) e membro di fresca nomina del CdA dell'EOC.

Un meeting che ha convogliato sulle rive del lago di Zurigo i massimi «cervelli» elvetic e specialisti internazionali, che hanno illustrato le linee direttive, le strategie e gli obiettivi particolari e generali del piano pluriennale: «Aumentare la consapevolezza della salute del cervello e avviare programmi di prevenzione». Questo coinvolgendo negli anni tutti i soggetti interessati, dal settore politico a quello sanitario, di rappresentanza dei pazienti, scientifico, economico, industriale e sociale. Ne abbiamo parlato col presidente del SBHP, il professor Claudio Bassetti.

Dati inquietanti e prevenzione
Mentre ci fornisce alcuni dati invero allarmanti, Claudio Bassetti sprigiona positività. «Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità OMS, e dati pubblicati su autorevoli riviste scientifiche, almeno una persona su tre è colpita da una malattia neurologica e almeno una persona su tre è affetta da una malattia psichiatrica/mentale». Inoltre le malattie cerebrali sono fra le prime tre cause di mortalità ed invalidità e responsabili di più del 15% dei costi globali della salute. Neurologia e psichiatria camminano a braccetto. «Partiamo dal concetto ormai riconosciuto (e già proposto nel 1845 da Griesinger), ma a volte poco percepito dal grande pubblico, che sia le malattie mentali (come depressione, ansia, abuso di sostanze) sia le malattie neurologiche (come ictus, emicrania, Alzheimer, Parkinson, epilessia, disturbi del sonno) dipendono dal cervello», spiega il professore. Detto in modo diretto. «Se una persona non ha cervello non può soffrire di depressione o emicrania». Con una precisazione. «Tutti sappiamo che la salute cerebrale (e dunque anche quella mentale) non dipende solo da fattori somatici-organici, ma anche da fattori esterni come il contesto psico-sociale, l'ambiente, l'educazione e la situazione economica. Da qui la nostra volontà di creare un ponte tra malattie neurologiche e mentali, che sono come due due facce della stessa medaglia, avendo quale meta finale la loro prevenzione».

Prevenzione che in Svizzera è poco sostenuta, se si considera che solo l'1% del bilancio globale per la sanità viene speso per questo.



Il Piano svizzero di salute cerebrale 2023-2033 intende sensibilizzare tutte le fasce d'età della popolazione.

«L'intento del piano svizzero 2023-2033 - prosegue il chair - è quindi mettere al centro di una campagna il cervello, l'organo che definisce chi siamo, come realizziamo le nostre potenzialità ma anche come gli individui interagiscono fra loro, come la nostra società funziona». Una campagna svizzera che naviga sulla scia del piano d'azione globale varato nel 2022 dall'OMS e che ha quale parola chiave la promozione della salute cerebrale e la prevenzione delle sue malattie. «Seguendo le raccomandazioni dell'OMS - spiega Bassetti - spingiamo per promuovere la salute cerebrale in tutte le fasce d'età. Il piano svizzero di salute cerebrale riconosce l'importanza degli interventi sin dalla più giovane età e dunque dell'investimento per le generazioni future».

Svizzera: «Mamma mia che mal di testa!»
Secondo i dati di uno studio internazionale (Bassetti sta finalizzando con l'EAN un nuovo studio che comprende 47 Paesi e 18 malattie cerebrali) nel 2010 più della metà delle persone in Svizzera soffrivano di una malattia cerebrale (dunque neurologica o mentale/psichiatrica).



«Usiamo il cervello, favoriamone la maturazione con l'educazione

Claudio Bassetti
Fondatore Neurocentro Svizzera italiana.

trica). Proiettandoci ai nostri giorni, come si può inquadrare la situazione nel nostro Paese? «L'infezione Covid e la sindrome Long Covid ci hanno confermato che salute mentale e cerebrale sono intimamente collegate, hanno però anche aumentato il peso delle malattie cerebrali. Altri fattori contribuiscono al peggioramento globale della situazione. Nei giovani si osserva un aumento del disagio mentale, con un aumento fra gli altri dell'abuso di sostanze e dei suicidi. L'invecchiamento della popolazione svizzera, porta d'altra parte ad un aumento delle malattie neurologiche dipendenti dall'età come l'ictus e la demenza. Infine, sia nei giovani e che nelle persone adulte e gli anziani, le cefalee e i disturbi del sonno sono anche in aumento».

●●
Il ricercatore del sonno

Attività fisica e mentale, dieta e dormire... svegliano
«Per Natale augurerei bocconcini di salute cerebrale»

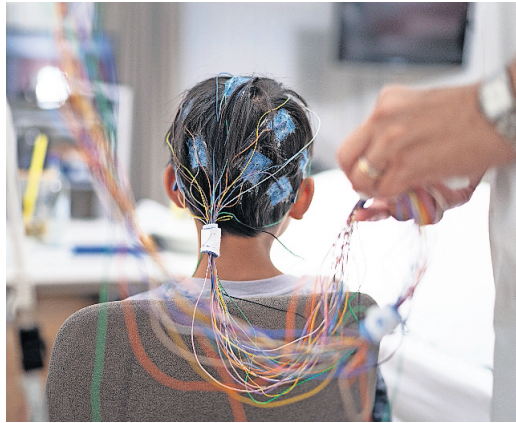
Claudio Bassetti, primario della clinica di neurologia dell'Inselspital e Decano della Facoltà di Medicina di Berna, fondatore del Neurocentro della Svizzera italiana operativo dal 2009 e dal 2014 diretto dal Prof. Dr. med. Alain Kälin, è un neurologo e ricercatore di fama internazionale, «un cervello» come si è soliti dire. Con il professor Bassetti ci inoltriamo in quattro quesiti che il cervello può porre... a sé stesso. «I sogni sono variazioni del pensiero, pensiero che, come il battito cardiaco, non si ferma mai». A partire da questa sua affermazione, come facciamo a vedere i sogni se... stiamo dormendo a occhi chiusi?

«Noi vediamo con il cervello, nel lobo occipitale, sia ad occhi aperti, sia ad occhi chiusi. Quando sogniamo il cervello ricorda e produce immagini che vede senza che gli occhi portino informazioni dall'esterno».

Vexata quaestio del rapporto mente-corpo. La nostra mente è un prodotto elettrochimico dell'evoluzione? Sugli interrogativi che chiedono come da segnali elettrici e chimici possa insorgere la domanda che le sto ponendo...

«È un dato ormai accertato che, come sosteneva Leibnitz, anche le attività mentali più complesse (come per esempio il ricordare, il provare emozioni, il comportamento sociale, la capacità di decidere autonomamente) dipendono da attività cerebrali. Resta però ancora

bi del sonno sono anche in aumento». Anche alla luce di questi dati ecco che il Piano svizzero di salute cerebrale 2023-2033 appare come una necessità stringente per conservare la salute cerebrale e prevenire le sue malattie in tutte le fasce della popolazione. Claudio Bassetti esplicita un sogno suo e di tutti i promotori dell'iniziativa. «Sono solito esporre l'esempio dello spazzolino e del dentifricio. Ai bambini non è sufficiente mettere in mano uno spazzolino con il dentifricio. Occorre spiegare loro che è necessario lavare i denti ogni giorno, per evitare le carie e la caduta dei denti. Il nostro sogno allora è che un giorno anche per il cervello ci sia un atteggiamento simile di sostegno e protezione. Un'at-



Elettrodi per monitorare le «azioni» nel sonno.

un enigma (per parafrasare Popper) il rapporto tra l'esperienza cosciente, il comportamento e i processi cerebrali. In altre parole, in assenza di alternative convincenti/esautive, fenomeni cerebrali e processi mentali, pur avendo un presupposto (cerebrale) comune, vanno studiati attraverso approcci e livelli d'indagine diversi e complementari. Questo dialogo fra le varie discipline è difficile ma necessario per poter risolvere «il problema dei problemi» (o il problema duro, come dice Chalmers). Questo sforzo è promosso da anni dalla Fondazione Sir John Eccles che ho l'onore di presiedere».

tenzione quotidiana alla salute cerebrale, uno spazzolino per il cervello».

Trasmettere un messaggio positivo
Il Piano svizzero di salute cerebrale ha fissato cinque obiettivi che qui riprendiamo: 1. Sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della salute del cervello. 2. Consolidare la formazione interdisciplinare e interprofessionale nel settore delle professioni sanitarie. 3. Promuovere la ricerca sui fattori determinanti per la salute cerebrale. 4. Incentivare approcci di tipo olistico nel settore sanitario, a favore della salute del cervello e per la prevenzione dei disturbi cerebrali. 5. Sostenere e coinvolgere i/le pazienti, gli/le assistenti sanitari/e e le organizzazioni di pazienti.

Detto del primo obiettivo, il professor Bassetti focalizza lo sguardo su alcuni altri obiettivi. La formazione. «In considerazione della «valanga» di pazienti che arriverà, dobbiamo formare non solo medici, ma anche tutti coloro che si occupano di professioni sanitarie. Non solo, dobbiamo favorire un lavoro di squadra, presente in alcuni contesti, ma che spesso non esiste». La ricerca: «Se i progressi nella comprensione delle malattie del cervello sono stati fenomenali, non siamo in grado di capire tutto. Come sostenuto dal premio Nobel della medicina Thomas Südhof occorre investire nella ricerca per comprendere meglio i meccanismi delle malattie cerebrali e agire quindi maniera precisa e mirata nella prevenzione». Il sostegno e il coinvolgimento dei pazienti. «Ancora oggi, e nel nostro Paese, le malattie cerebrali e psichiatriche sono accompagnate da stigma. Dire a qualcuno di avere rotto i legamenti di un ginocchio appare normale, se dico di avere l'epilessia o di essere depresso, percepisco in chi mi sta attorno una reazione di disagio fino all'esclusione. Noi vogliamo dare voce ai pazienti e ai famigliari, ascoltarli per meglio sostenerli. La medicina pubblica, privata e accademica deve lavorare in maniera più stretta con i pazienti e i loro famigliari».

Un piano svizzero di salute cerebrale all'avanguardia nel mondo, quello «lanciato» a Zurigo, che il suo presidente Claudio Bassetti ha presentato poche settimane fa in un incontro a New York presso le Nazioni Unite. «Durante questo progetto decennale vogliamo trasmettere un messaggio positivo. Ricordarci e ricordare che chi siamo, ciò che facciamo e com'è configurata la società in cui viviamo dipendono da quella «cosa» che ci portiamo in giro ogni giorno nella scatola cranica. Purtroppo una buona fascia della popolazione fa un po' di tutto per maltrattare il cervello. Usiamolo, favoriamone la sua maturazione a partire dai giovani».

Su quale ricerca sta focalizzando in questi anni la sua attenzione?
«In questi ultimi due, tre anni la mia ricerca si è concentrata sul tema della salute cerebrale e la sua prevenzione perché ne riconosco la necessità impellente. Un elemento fondamentale per conservare e prevenire la salute cerebrale è il sonno, che con la dieta, l'esercizio fisico, l'esercizio mentale/cognitivo e i rapporti sociali è uno dei pilastri comportamentali della nostra salute. Sono che è stato il tema centrale della mia ricerca negli ultimi 30 anni, mirata allo studio del suo rapporto col cervello, per dare una risposta alle domande del perché si dorme (a cosa serve il sonno) e come il sonno venga «prodotto» dal nostro cervello».

Una domanda natalizia: quali i benefici «neurologici» di un regalo dato o ricevuto...?
«Possiamo modificare lo stato cerebrale (e mentale) di una persona e il suo modo di essere interagendo con lei, parlandole, ascoltandola, esprimendo le nostre emozioni condividendo i nostri pensieri, ma anche attraverso un regalo. Per Natale augurerei di regalare a sé stessi e a chi ci è caro «bocconcini di salute cerebrale» come una parola di conforto, un gesto d'amicizia, la lettura di una poesia, l'ascolto di una brano musicale, una passeggiata nella natura». Perché come cantano Elton John e France Galle: «Donner pour donner, cest la seule façon de vivre. C'est la seule façon d'aimer».

la psicologa risponde

Natale
Christmas Blues,
profonde
trasformazioni
e miracoli



Di **Mara Beausoleil**

«Ogni anno a Natale ci sono tensioni in famiglia. Non potremmo essere semplicemente felici?».

M. L.

«Ho dovuto invitare anche quel cugino...». «Alla fine vedrai che il pranzo si terrà di nuovo da noi». «Quanti Natali festeggiamo quest'anno? Quattro, tenendo conto del tuo ex-marito con la moglie e le figlie di lei, della famiglia del compagno di mio figlio, di mio fratello che non vuole incontrare nostro padre...». «Ogni anno a Natale mi sento nostalgica, non vedo l'ora che sia terminato...»

I festeggiamenti natalizi... gioie o dolori? Chi dice feste natalizie, dice famiglia, condivisione, prossimità, intimità. Le dinamiche relazionali cambiano in funzione del contesto in cui ci troviamo? Eccezione fatta per miracoli o trasformazioni profonde, sembra di no.

La celebrazione del Natale funge da lente di ingrandimento per quanto riguarda le dinamiche relazionali. Reiteri il modo di relazionarsi già esistente, arrecando gioia, entusiasmo nel ritrovarsi, o viceversa infelicità.

Stati d'animo come tristezza, ansia, nostalgia, stress, rientrerebbero nella sindrome del Natale, o Christmas Blues, benché non facente parte della classificazione diagnostica ufficiale. Emozioni scatenate da problematiche attuali, come conflitti nei rapporti, obblighi di festeggiamenti e tradizioni, ansia da prestazione nel ricevere i famigliari per il convito o nell'acquisto di doni, preoccupazioni personali (di lavoro, affettive, finanziarie, luttuali...).

In aggiunta, le esperienze passate infelici non elaborate riattivano nel presente sentimenti dolorosi, come provare il medesimo senso di solitudine dell'infanzia in un contesto sereno.

Non aiutano le aspettative idilliache suggerite da film e pubblicità romantiche, o il desiderio illusorio di risolvere i problemi famigliari sotto l'albero. Non da ultimo giunge il bilancio dell'anno trascorso, magari valutato secondo l'incompiuto, piuttosto che rallegrandosi di ciò che si ha realizzato.

Alcuni spunti di supporto potrebbero consistere nell'evitare discussioni di fondo, posticipando il confronto in circostanze appropriate. Valutare le proprie speranze, se realistiche o idealizzate, e accogliere la realtà, rinunciando all'aspettativa di «come dovrebbe essere». Prendere distanza, proteggersi, creare un contesto sereno per sé stessi rispettando i propri bisogni; e prestare attenzione a ciò che procura benessere.

Buone feste a tutti!

Per domande, scrivere a: **redazione@ladomenica.ch**, specificando come oggetto «La psicologa risponde»

