

*Q*UADERNI DEL VIVEREMEGLIO
60

Pr Henri Joyeux
Dominique Vialard

Come prevenire Alzheimer e Parkinson

Tutti i diritti riservati

Titolo originale: *Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson*

© 2015, Groupe Artège - Éditions du Rocher

© 2017, Nuova Ipsa Editore, Palermo
www.nuovaipsa.it • e-mail: info@nuovaipsa.it

Traduzione di Claudio Mazza

Progetto grafico di Ugo Sepi

ISBN 978-88-7676-656-5

«Non moriamo a causa dell'ignoranza¹».

«Ciò che è stato creduto dappertutto, da tutti e per sempre,
ha tutte le probabilità di essere falso».

Paul Valéry, *Tel quel*

¹ «Don't die of ignorance» come proclamavano senza mezzi termini le locandine governative nella metropolitana londinese contro un altro flagello, l'aids, negli anni '80.

INTRODUZIONE

«Ho una memoria indebolita, non ricordo più molto bene».

Jeanne Moreau (1963)

Cosa preferite, Alzheimer o Parkinson? Possiamo aiutarvi!

Questa apostrofe è volutamente provocatoria. Gli amanti dell'humour nero risponderanno che preferiscono una sclerosi a placche o perfino un cancro perché ci sono il 50% delle probabilità di guarigione. Ma, ovviamente, nessuno dei nostri lettori si augura una di queste malattie, anche se solo in fase iniziale. Certo, i francesi hanno meno paura dell'Alzheimer che del cancro. Ma nei sondaggi più recenti, 4 persone su 10 ritengono di essere male o troppo male informate su queste malattie, l'86% dei francesi si dichiara preoccupato (dei quali il 58% «molto preoccupato») e pertanto pensa che i media dovrebbero parlarne di più.

Anche se il cancro – la mia specializzazione – fa paura, le persone intervistate pensano di essere ben informate su questa malattia. Ma, giustamente, il 91% auspica di essere meglio informato sui segni precoci della malattia, con la segreta speranza di poter guarire o rallentare la sua progressione. Una cifra che vale per il cancro, ma che si può sicuramente trasporre all'Alzheimer e al Parkinson, in particolare nelle persone che invecchiano, inquiete, che si pongono molte domande su queste malattie e i loro primi segni. Soprattutto perché l'aspettativa di vita, una volta posta la diagnosi, varia fra i tre e gli otto anni.

Queste preoccupazioni, queste domande, le sento regolarmente in occasione dei miei incontri e conferenze. Giustamente, poiché ogni giorno che passa porta una certa quantità di nuovi ammalati. Mentre leggete queste poche pagine di introduzione, una persona avrà scoperto di essere affetta dai sintomi dell'Alzheimer. Diminuzione dell'attenzione, difficoltà di concentrazione, impossibilità di conservare i ricordi a breve termine, capacità di ragionamento alterata e attività fisica declinante...

Ecco alcune cifre per essere consapevoli del pericolo Alzheimer in Francia: più di 400 nuovi casi diagnosticati ogni giorno, 600 con le forme di demenza fronto-temporale, 1 ogni 3 minuti. Circa 40 nuovi casi al giorno per il Parkinson. Molto meno, certamente, ma quando avrete terminato la lettura di questo libro, quante centinaia di noi saranno stati colpiti dall'una o l'altra di queste malattie galoppanti?

Il tempo preme. Questa constatazione non deve spaventare oltre misura – l'ansigeno è patogeno – ci obbliga a reagire, ad agire.

La paura è cattiva consigliera

La paura... Quando tengo conferenze, sono regolarmente inondato, durante il dibattito, da domande allarmate e pertinenti a proposito di queste due malattie.

Alzheimer e Parkinson atterriscono le persone vicine alla sessantina. Queste malattie possono essere anche osservate, per fortuna molto raramente, nelle persone giovani. Fanno parte delle malattie neurodegenerative che colpiscono il cervello nelle sue varie regioni. Nel 2015, sono ancora non curabili. Tuttavia, possiamo prevenirle se bene informati. È l'argomento di questo libro.

Queste cifre sconvolgenti, così come la triste sorte dei pazienti confinati in quelli che a volte somigliano a mortori, sono spesso oggetto di grande attenzione da parte dei principali media. Ce n'è abbastanza per avere paura, per non fare niente e abbandonarsi al destino...

Ma se si smette di guardare attraverso il binocolo, ci sono offerte altre prospettive. Si vedrà allora che non c'è nulla di fatale nell'insorgenza di queste malattie. E se è difficile lenire le sofferenze che le accompagnano, è molto più facile ridurre i rischi di subirle un giorno. *Ossia: è possibile prevenire l'Alzheimer o il Parkinson, a condizione di sapere come. È il motivo per il quale è stato scritto questo libro.*

Vedere e comprendere liberamente, al riparo dalle lobby della salute

Dominique Vialard e io siamo degli appassionati dell'essere umano e della sua salute. La nostra complementarità è un atout, poiché Do-

minique è un giornalista medico-scientifico¹ – che conosce molto bene sia l’approccio medico convenzionale che quello delle terapie complementari – mentre io sono un chirurgo oncologo, specializzato anche nel campo dell’alimentazione e della prevenzione delle malattie della civilizzazione.

Con Dominique Vialard, abbiamo svolto un grande lavoro, esaminando fin nei loro più piccoli dettagli tutte le pubblicazioni nazionali e internazionali riguardo a queste malattie, in particolare le loro cause e i mezzi per farle regredire o perfino prevenirle.

Dominique è un partner autonomo, di mente aperta, indipendente dalle lobby che gravitano attorno alla salute. Voi mi conoscete per le mie prese di posizione... È questa maniera di vedere, questa apertura mentale che ci unisce. Le nostre professioni hanno in comune non di essere pro o contro, «neppure di arrecare un torto, ma di affondare il bisturi, la penna, nella piaga», per parafrasare Albert Londres. Di scandagliare il più attentamente possibile i fatti e le conoscenze attuali. Anche se non siamo né neurologi, né psichiatri, con il naso incollato dietro la vetrata di queste malattie, con i loro sintomi, i loro studi clinici, siamo abbastanza preparati per rispondere alle numerose domande che ci vengono regolarmente poste.

Perché gli specialisti non hanno già la soluzione?

D’altra parte chi può pretendere di sapere? Ci troviamo di fronte a due malattie ancora poco esplorate e delle quali si ignorano le cause, ma si sa che sono multifattoriali. Come altre malattie incredibilmente diffuse che si continua a curare senza tenere conto (o molto poco) della loro origine, e che tuttavia sono sempre meno misteriose: il caso dell’artrosi, che colpisce 10 milioni di francesi, è emblematico. La medicina dei sintomi trionfa, la medicina delle cause e della loro prevenzione ristagna...

L’esplosione delle malattie degenerative ci costringe dunque a ritornare ai fondamentali: predisponente, favorente o provocante Parkinson

¹ Insieme abbiamo pubblicato *La pilule contraceptive – Dangers et alternatives* (Rocher, 2013) opera praticamente ignorata dalla stampa sia scientifica che generalista. Troppo pericoloso farla conoscere! Le aziende farmaceutiche sanno come far tacere. Di prossima pubblicazione in lingua italiana (*La pillola contraccettiva – Pericoli e alternative*), Nuova Ipsa Editore.

o Alzheimer, un grande numero di fattori interagiscono, si incrociano. Un fascio di cause *epigenetiche*, ambientali, alimentari, comportamentali, senza omettere certe *suscettibilità genetiche*.

Questa varietà di fattori spiega senza dubbio il largo spettro dei sintomi osservati e i diversi profili dei malati. Tante individualità riunite sotto stessi termini, troppo semplicistico. Ora, questi fattori sono conosciuti sempre meglio e non sempre da quelli che dovrebbero. Bisogna essere un esperto segugio, un «criminologo», per dare la caccia, identificare questi fattori multipli, onnipresenti in tutti gli aspetti del nostro quotidiano e che colpiscono tutti i nostri sensi e più o meno tutti gli organi, prima di raggiungere il nostro cervello.

Uno specialista che, per definizione, si interessa solo della sua specialità non è necessariamente il migliore per questo ruolo di «criminologo», a meno che non sia un super-specialista multi-specializzato...

Un libro «fuori norma»

Esistono già molte opere su queste malattie, l'Alzheimer in prima fila, fra i quali *Alzheimer per gli incompetenti*: racconti, testimonianze, guide sulle cure, sulla comunicazione e l'accompagnamento dei pazienti, diete alternative più o meno miracolose, soluzioni mediche futuriste, tecniche di stimolazione cognitiva... Ma quanti ci parlano del prima, delle possibili cause e di ciò che ciascuno può fare per ridurre questi rischi?

Quanti prendono in considerazione queste malattie, la loro prevenzione e il loro trattamento, senza pregiudizio? La medicina allopatrica non sa tutto, così come il mondo delle medicine dolci, della salute naturale. Ma perché questi differenti approcci dovrebbero escludersi vicendevolmente a causa dei loro rispettivi abusi? Perché non conciliare quanto di meglio hanno da offrire? Non si guarirà dall'Alzheimer con qualche pianta (come si vorrebbe far credere) ma neppure si eviterà con dei farmaci (come alcuni hanno scritto).

Non è usuale esaminare in uno stesso libro le possibili complementarità di queste maniere (ufficiale, ufficiosa o «fuori norma») di considerare la salute. Di separare il grano dal loglio in una visione globale il più possibile umana e moderna. L'esercizio è periglioso ed espone il fianco a critiche.

Noi privilegiamo questa via intermedia, senza paraocchi, lontano dalle derive e dagli estremi oltranzisti. Ci sembra essenziale gettare ponti: le complementarità esistono.

L'alimentazione, al centro della prevenzione della salute, come pure al centro della cura (un vassoio di cibo insipido e riscaldato non fa stare meglio), è un primo terreno d'intesa possibile. Tra ciò che la medicina osserva e ciò che la salute naturale sperimenta, i collegamenti sono numerosi. Ve ne sono altri. Sapete, per esempio, che è possibile ridurre il rischio d'Alzheimer o di Parkinson colmando il proprio olfatto con buoni effluvi di cucina, alcune piante aromatiche o meravigliosi oli essenziali? È un aspetto poco conosciuto della medicina, ma scommettiamo che nel prossimo futuro i test dell'olfatto saranno utilizzati in tutti gli esami diagnostici, fino a tal punto la perdita di questo senso è associata a queste malattie.

Imparare a prevenire: un dovere medico, un cammino naturale

Il nostro scopo è di far comprendere appieno che la prevenzione è possibile ma anche che per raggiungere questo fine è necessario essere ben informati. Questa buona informazione non sarà fornita da coloro (numerosi) che hanno interesse che vi siano più malati e vendere loro molecole rimborsate dal Servizio sanitario.

Oggi, la prevenzione è razionalmente l'unica via percorribile per chi vuole invecchiare in buona salute, considerando il fatto che, malgrado gli sforzi della medicina, non è possibile guarire queste malattie. E se una di queste due malattie viene sospettata e diagnosticata in fase iniziale, possiamo affermare che delle misure di prevenzione sono in grado di ridurre gli effetti morbosi, o ritardarli.

Pertanto, bisogna conoscere bene ciò che la scienza già conosce: quali sono le regioni del cervello colpite². Perché e come lo sono? Infine, sapere quali sono le argomentazioni che permettono di porre la diagnosi e proporre le migliori cure e le più naturali.

Nessuna delle opere che abbiamo consultato su queste due malattie apporta risposte complete, e soprattutto ottimistiche.

² Vi sono anche la sclerosi a placche (SEP) e la sclerosi laterale amiotrofica (SLA) che colpiscono il midollo spinale. I soggetti affetti sono geneticamente predisposti e possono essere trattati seguendo gli stessi consigli spiegati in questo libro.

Gli specialisti e i politici parlano di sfida del secolo: è vero se si considera l'assillo che scatenano *Parkinson* e *Alzheimer*. La speranza di vita resta piuttosto buona, anzi aumenta, nei nostri paesi; in Giappone le donne vivono più di 86 anni e in Francia 84,8, e abbiamo sempre più centenari. Ma in quale stato, obietterete voi? L'aumento galoppante di queste malattie è emblematico delle nuove difficoltà a invecchiare: è proprio la speranza di vita in buona salute che viene messa in discussione. Fortunatamente, non siamo fatalmente condannati a questa «morte lenta», a questa abominevole degenerazione.

La risposta non è medica, è in questo libro

No, non è insensato credere che si possa evitare tale fine di vita o, almeno, ridurre fortemente i rischi. A condizione, ancora una volta, di avere ben presenti i processi degenerativi in opera e le cause che li attivano.

Non allontaneremo queste malattie con semplici rimedi sintomatici, con l'assistenza medica, per quanto sviluppata sia essa, o con protocolli di massa che riempiono le unità sanitarie di cure palliative. Non guadagneremo nulla occultando la questione del perché.

Noi vogliamo rendere un grande omaggio al dottor Bernard Croisile che fu, all'ospedale neurologico di Lione, il primo in Francia ad aprire un reparto per lo studio clinico della memoria. Ha pubblicato nel 2014 un eccellente libro: *Alzheimer – Que savoir? Que craindre? Qu'espérer?*, edito da Odile Jacob.

È finita l'epoca del medico che sa tutto, al quale ci si affidava corpo e anima. Di fronte a queste forme di malattia, ciascuno, ciascuna, è chiamato a diventare il medico di se stesso. Poiché, in fondo, la risposta non è tanto medica quanto comportamentale.

Ogni malato di Parkinson o di Alzheimer ha la propria storia, la propria personalità, non paragonabile a nessun'altra. Ma, alla base di queste malattie, si individua una stessa trama. Una trama attraverso la quale penetrano, diversamente intrecciati, un certo numero di fattori dei quali la maggior parte sono dovuti ai nostri comportamenti.

È per noi necessario sapere quali sono questi assassini seriali, comprendere come la loro azione congiunta e deleteria ci incastra in processi proteiformi di invecchiamento accelerato. E che evitarli è possi-

bile. Quale scelta ci resta se non prendere nelle nostre mani la nostra salute, del tutto autonomamente e responsabilmente?

Malattie diffuse, soluzioni individuali

La prevenzione è una parola abusata, eccessivamente sfruttata, che perde senso e finisce per evocare più coercizioni che benefici. Lo si vede chiaramente con le ingiunzioni ufficiali che, quando non hanno effetti contrari a quelli auspicati (i famosi «cinque frutti e ortaggi al giorno» infarciti di pesticidi), sono raramente seguiti (e a volte è meglio). Il «per la vostra salute, praticate un'attività fisica regolare» che appare negli spot pubblicitari televisivi che ci suggeriscono tutto il contrario è un bell'esempio di obbligo sterile.

Noi preferiamo invitarvi a giudicare voi stessi, alla luce di ciò che dice la progressione di queste malattie. Agire con dolcezza, secondo la vostra percezione, può apportare cambiamenti positivi in grado di rispondere alle conseguenze negative delle nostre vite scombussolate. Senza costrizioni, tranne le costrizioni liberamente consentite. Adottare la propria strategia di evitamento. Ciò richiede, ovviamente, un po' di disciplina, ma volontaria e quindi più leggera da sopportare, sorretta dall'intuizione e dall'immaginazione (sempre utile per aggirare le costrizioni)... Quando stiamo bene, non ascoltiamo mai le nostre piccole voci interne – che tuttavia sono le migliori per mantenerci in salute – e, una volta ammalati, queste intuizioni non sono più tanto acute...

È così che si invertirà, nella scala della vostra vita, il bilancio beneficio/rischi. In tal modo, collettivamente, per mezzo della somma di queste prevenzioni individuali, sconfiggeremo queste malattie degenerative.

È il nostro auspicio più caro. E se questo libro dovesse permettere anche solo a una manciata dei nostri lettori di evitare un Parkinson, un Alzheimer o una sclerosi a placche... questo auspicio sarebbe appagato.

Henri Joyeux

1

CIFRE SPAVENTOSE, DA AFFRONTARE CON SANGUE FREDDO

«I predicatori o gli scienziati possono generalizzare,
ma noi sappiamo che nessuna generalizzazione
è possibile riguardo a quelli che amiamo;
non lo stesso cielo li attende, né lo stesso oblio».
Edward Morgan Forster, umanista saggista britannico

«La parola ‘demenza’ sarebbe stata adoperata per la prima volta
da Cicerone (106-43 a.C.)».
Dottor Bernard Croisile

Una realtà implacabile

Alzheimer, sono le donne le più colpite

Più del 3% delle persone di oltre 60 anni ne sono affette. La percentuale sfiora già il 15% nei soggetti di 90 anni, restando le donne quelle più colpite (1,4 donne per 1 uomo). La popolazione colpita è dell'1,5% fra i 60 e i 70 anni, 5% fra i 70 e 80 anni, 15% fra gli 80 e 90 anni e 40% al di sopra dei 90 anni.

Secondo un rapporto pubblicato dall'Organizzazione mondiale della sanità e dalla Federazione delle associazioni per l'Alzheimer, la probabilità di ammalarsi raddoppia ogni cinque anni dopo i 65 anni.

Nel 2013, l'associazione *Alzheimer Disease international* stimava che il numero delle persone affette da Alzheimer o da un'altra demenza nel mondo era di 44 milioni, che diventeranno 76 milioni nel 2030 e 135 milioni nel 2050.

Comparativamente, fra le altre malattie neurodegenerative, la sclerosi a placche conta 80.000 pazienti con 2000 nuovi casi ogni anno; il Parkinson, 150.000 pazienti e 14.000 nuovi casi all'anno; e le demenze, 225.000 nuovi casi ogni anno, dei quali 150.000 con Alzheimer.

Indice

7	Introduzione
7	Cosa preferite, Alzheimer o Parkinson? Possiamo aiutarvi!
8	Vedere e comprendere liberamente, al riparo dalle lobby della salute
9	Perché gli specialisti non hanno già la soluzione?
10	Un libro «fuori norma»
11	Imparare a prevenire: un dovere medico, un cammino naturale
12	La risposta non è medica, è in questo libro
13	Malattie diffuse, soluzioni individuali
15	1. Cifre spaventose, da affrontare con sangue freddo
15	Una realtà implacabile
16	Parkinson, sono gli uomini i più colpiti
16	Delle malattie dei ricchi, che non risparmiano i più potenti
18	Un business e problemi etici molto seri
18	Prima di tutto un business
19	A proposito della morte, dei problemi etici: qual è il valore di un essere umano?
20	Liberarsi dalla paura: sì, è possibile sconfiggere Alzheimer e Parkinson
20	La paura può portare al suicidio: da 3 a 4 volte di più nelle persone anziane
21	L'industria farmaceutica, un marketing terribilmente efficace
25	2. Breve storia del Parkinson e dell'Alzheimer
26	Basi mediche lontane
26	Parkinson
26	Alzheimer
28	Primi farmaci, esplosione di diagnosi...
29	Una demenza può nascondere un'altra
30	La malattia di Pick, chiamata «demenza fronto-temporale»
30	La malattia a corpi di Lewy o demenza a corpi di Lewy
30	I pericoli della «supermedicalizzazione» dell'invecchiamento
33	3. Io, il vostro cervello
33	Eccomi dunque, io, il vostro cervello, il decisore, il contemplativo, il sognatore, l'attivatore dei vostri gesti, il ricettacolo dei vostri sensi

- 34 Io sono unico
35 Le mie cellule, la loro organizzazione, la loro mobilità e ciò che
esse producono
35 Neuroni
36 Cellule gliali
36 Astrociti
36 Sinapsi
37 La mobilità dei miei neuroni e il ruolo negativo del calcio in
eccesso
38 Fortunatamente, 700 nuovi neuroni al giorno! Chi fa meglio?
39 Io agisco e mi ritrovo un po' nel vostro cuore, nel vostro
intestino, in ciascuna delle vostre cellule...
41 Meravigliosa architettura vivente
41 Come io, il vostro cervello, sono organizzato per la vostra salute?
43 Io, il vostro cervello, sono costituito da tre parti essenziali in
contiguità e continuità dall'alto in basso: l'encefalo, il cervelletto,
il tronco cerebrale.
43 L'encefalo
47 Non dimenticate i miei 6 assistenti vitali: i nuclei grigi
50 Il mio gioiello... l'ipofisi
51 Quindi sono «il capo», senza di me non potete vivere a lungo...
- 53 4. La memoria nel vostro ippocampo... Può essere rafforzata a
qualunque età!
53 L'ippocampo, il boss della vostra memoria
53 Dov'è l'ippocampo e qual è la sua forma?
54 La proteina REST che proteggerebbe dalla degenerazione
55 I suoi neuroni si rigenerano al ritmo di almeno 700 al giorno!
56 L'ippocampo non funziona da solo, fa parte del sistema detto
«limbico»
56 Connessioni molto potenti, tri-sinaptiche o anche dirette
57 Il luogo di immagazzinamento della memoria
57 Stato delle conoscenze attuali
58 Come si costruisce la vostra memoria
58 Ehi, sono ancora io, il vostro cervello... Conoscete i miei
neuromediatori?
58 La dopamina
59 La noradrenalina
59 L'acetilcolina
59 La serotonina

-
- 59 Il glutammato
 - 59 Il Gaba o acido gamma-amminobutirrico
 - 59 I peptidi oppioidi: endorfine, encefaline e dimorfine
 - 60 L'adenosina
 - 60 L'istamina
 - 61 Sono necessari almeno due enzimi per il funzionamento dei nostri neuromediatori
 - 62 Lo sfruttamento degli anti-enzimi nell'agricoltura intensiva per bloccare l'acetilcolina e dunque il sistema nervoso
 - 63 Le ossessioni mnemoniche che possono determinare la nostra vita...
 - 64 Stimolare la memoria per ampliarla, significa coltivare la mente
 - 65 Le conseguenze nefaste dell'ipo-ossigenazione
 - 65 Le conseguenze nefaste dell'iper-ossigenazione
 - 66 L'attività fisica: un mezzo semplice per dimezzare i rischi
 - 67 Respirare a pieni polmoni, cantare a squarciagola
 - 68 E se cantassimo? Il nostro cervello è musicista
 - 69 Stimolare il gusto e l'olfatto: la prevenzione del futuro!
 - 70 Dalla «memoria» alle «memorie»: il ruolo dell'olfatto
 - 72 La «piramide olfattiva»
 - 72 La «Stimolazione Timo Olfattiva e Gustativa» (TOS)
 - 73 Fare lavorare le proprie meningi, da soli e se possibile in gruppo
 - 74 Conservare gli affetti, il senso della famiglia... e la spiritualità
 - 75 La spiritualità e la meditazione sono risorse per la salute
 - 76 La libertà o le «restrizioni neurali»

 - 79 5. Le parti del corpo colpite nell'Alzheimer, nel Parkinson e in altre demenze
 - 79 A livello del sistema nervoso centrale, volontario
 - 79 Malattia d'Alzheimer
 - 79 Le placche amiloidi caratteristiche, dette «senili»
 - 80 Le lesioni neuro-fibrillari
 - 80 Il ruolo negativo dell'eccesso di calcio
 - 81 Malattia di Parkinson
 - 82 È colpito anche il sistema nervoso vegetativo, involontario
 - 82 I neuroni dell'apparato digerente (sistema nervoso enterico): l'importanza del nervo vago
 - 84 Un enzima killer di neuroni nell'LCR
 - 84 Anche i neuroni dell'apparato cardiovascolare si deteriorano
 - 85 I neuroni dei vasi della pelle e delle ghiandole sudoripare

- 85 I neuroni della polpa dentaria riducono la sensibilità
- 86 Nelle altre demenze fronto-temporali
- 86 La malattia a corpi di Lewy
- 87 La malattia dei corpi di Pick

- 89 6. Le cause dell'Alzheimer e del Parkinson
- 89 La genetica molto raramente in causa
- 89 La genetica dell'Alzheimer
- 91 La genetica del Parkinson
- 91 Sulle cause infiammatorie e traumatiche
- 91 Nell'Alzheimer
- 92 Nel Parkinson
- 92 Disfunzioni metaboliche
- 92 Traumi ripetuti alla testa
- 92 Inquinanti chimici
- 93 Dal cervello delle api... al cervello umano
- 95 Batteri, prioni o proteine infettive
- 95 Tossici invisibili, malefici nella vita quotidiana
- 95 Spiegazioni biochimiche con gli stress nitrosattivi o ossidanti (per gli specialisti)
- 96 I metalli pesanti e gli amalgami dentari
- 96 Il loro metabolismo
- 97 Le fonti di metalli pesanti nella vita quotidiana
- 97 Il rame (Cu)
- 98 Il mercurio (Hg)
- 99 Il piombo (Pb)
- 99 L'alluminio (Al)
- 99 Il cromo e il nickel
- 100 L'arsenico
- 100 L'importanza della sudorazione per eliminare i metalli pesanti
- 101 Gli effetti neurotossici del tabacco
- 102 La canna nuoce gravemente alla memoria
- 104 Le abitudini alimentari che deteriorano la salute
- 104 L'eccessivo consumo calorico all'origine dell'obesità
- 105 L'alimentazione costituita da prodotti animali in eccesso
- 105 Le conserve e i modi di conservazione, i falsi nutrienti
- 106 La percentuale di metionina nelle proteine
- 106 Il glutammato in tutte le salse: un sospetto reale (di avvelenamento generale)
- 108 Il latte di mucca è per il vitello...

109	A proposito del pane e del glutine in particolare
110	Gli effetti neurotossici dell'alcol
112	La sovramedicalizzazione
113	Il ruolo delle benzodiazepine
114	Il ruolo degli anticolinergici
114	Le «patologie da divano»
115	Sovrappeso, obesità e diabete
115	Il diabete di tipo 3... è l'Alzheimer!
116	Il colesterolo cattivo in eccesso: LDL
116	Le nuove tecnologie: disconnessione dalla realtà e dipendenza
117	Le cause delle demenze temporo-frontali, malattia a corpi di Pick o a corpi di Lewy
119	7. La diagnosi di certezza dell'Alzheimer o del Parkinson
119	Altre disparità sociali e territoriali
120	Degenerazione dei neuroni nei due casi
120	Screening attraverso esame del sangue: un sogno che può diventare realtà
121	Marcatori diretti e precoci?
122	L'Alzheimer per tutti?
122	I segni specifici dell'Alzheimer sono...
123	Il Parkinson, una malattia silenziosa
124	I segni clinici funzionali cerebrali d'allarme
124	I segni specifici del Parkinson sono tre
124	Due malattie, un denominatore comune
125	Gli esami diagnostici
125	Per l'Alzheimer
125	L'MMSE: un test obsoleto
126	Biomarcatori precoci nell'LCR?
127	La diagnosi strumentale: la RM per la ricerca dell'atrofia dell'ippocampo
127	Per il Parkinson, la specificità del Datscan
128	Alzheimer o Parkinson: prima di tutto ricercare le perdite del gusto e dell'olfatto
129	Uno screening precoce in un grande numero di persone
130	La degenerazione dell'olfatto può cominciare in età media e la soglia di rilevamento differisce per MA e MP
131	Un mezzo per identificare la malattia molto prima che si manifesti la demenza

- 135 8. Gli stadi dell'Alzheimer e del Parkinson
135 I 7 stadi dell'Alzheimer
136 Stadio 1: nessun deficit
136 Stadio 2: deficit cognitivo molto leggero
136 Stadio 3: deficit cognitivo lieve
137 Stadio 4: deficit cognitivo moderato
137 Stadio 5: deficit cognitivo moderatamente grave
138 Stadio 6: deficit cognitivo grave
138 Stadio 7: deficit cognitivo molto grave
139 I 5 stadi del Parkinson
140 I sintomi clinici delle demenze fronto-temporali
- 141 9. «L'alimentazione 4 M»: Mediterranea per Mangiare Meno e Meglio
142 I 7 pilastri dell'«alimentazione 4 M»
142 1. L'olio d'oliva
143 2. Il vino (di qualità)
144 3. I prodotti del mare
144 4. I frutti, compresi gli agrumi e le verdure di stagione
144 5. I formaggi di capra e di pecora
145 6. Gli oleaginosi
145 7. Il sole...
146 Prove e ancora prove!
148 Altre risorse alimentari
148 Il caffè non obbligatorio (se piace e lo si tollera)
149 Il cioccolato nero concentrato di cacao
151 Un motivo in più per rifornirsi di verdure: l'acido folico (vitamina B9) nelle persone anziane riduce anche i rischi di AVC
152 Digiunare periodicamente è una sana abitudine per la vostra salute
- 153 10. I baluardi antiossidanti-antinvecchiamento... e anticancro!
153 Lo stress ossidativo spiana la strada alle degenerazioni
154 Origine dell'invecchiamento accelerato
156 Oltre al nostro sistema immunitario, abbiamo anche delle difese antiossidanti naturali, ma...
158 La nostra sorgente interna di glutathione si prosciuga dopo la cinquantina
159 I marker dello stress ossidativo nell'Alzheimer e nel Parkinson
160 Il baluardo sconosciuto «glutathione-SOD-vitamine»
160 Ciò che nessuno fa, ciò che tutti dovrebbero fare...
161 In pratica, quale micro-nutrizione?

163	Non dimentichiamo la vitamina D: soprattutto dal sole, e un'integrazione?
165	Il baluardo dei grassi buoni: dagli omega 3 agli acidi grassi a catena media
165	Gli acidi grassi omega 3, e non solo pesci
166	L'olio di perilla: contiene una percentuale record di omega 3 e ha proprietà preventive
169	Gli acidi grassi saturi vegetali e quelli a catena media
169	L'olio d'oliva, concentrato di polifenoli
169	L'olio di cocco
172	L'olio di Galba
172	Una foresta di pini come ultimo baluardo o l'ossigenoterapia
175	11. Le terapie attuali e future
175	Le terapie standard
175	Contro la malattia d'Alzheimer
175	I farmaci attualmente proposti dagli specialisti
176	I farmaci per limitare le cause hanno 4 obiettivi complementari:
177	Fattori neurotrofici
178	Contro la malattia di Parkinson
179	Aspettando Godot...
180	Verso il trapianto di neuroni: una prima speranza
181	Rimedi naturali con le piante per rallentare le malattie, o respingerle
181	Per l'Alzheimer
181	Il tè verde e il caffè
182	I mirtilli
182	La fragola
182	La mela
182	L'olivello spinoso
182	Le noci
183	Il melograno e il suo totum concentrato di polifenoli
183	Le foglie di olivo
183	Le spezie: curcuma, zafferrano
183	La curcumina (e la curcuma intera!)
184	Lo zafferrano
185	L'uperzina A
185	Complementi bio-sintetici
185	L'acetil-L-carnitina
186	La fosfatidilserina

- 186 Altre piante, comprese le esotiche
- 186 Il rosmarino
- 187 Il ginkgo
- 188 Il guaranà
- 189 Il bucanè
- 189 La cannabis
- 190 La bacopa
- 190 La rodiola
- 191 Per il Parkinson
- 191 Una fitoterapia interessante
- 191 La mucuna
- 192 L'estratto di papaya fermentata
- 194 L'olio «completo» di perilla
- 195 La coridale
- 195 Complementi biosintetici
- 195 Il coenzima Q10 (e l'ubichinolo, la forma ridotta)
- 196 Il NADH
- 196 La tirosina
- 197 Qualche voluta di fumo...
- 197 La nicotina
- 197 La cannabis
- 197 Terapie naturali da non trascurare
- 197 L'eliminazione dei metalli pesanti con la chelazione
- 197 La tecnica di sudorazione: sull'importanza di traspirare
- 199 La danza-terapia: l'esempio del tango e del Parkinson
- 199 A proposito di dieta «chetogena»... una proposta discutibile
- 202 I più recenti orientamenti medici
- 202 «Accarezzare» i neuroni... di luce

- 205 12. Invecchiare, in quali condizioni?
- 205 I marcatori da sorvegliare
- 205 1. Il «palato dei sapori»: producente saliva e masticare per il vostro bene
- 206 2. La vostra pelle: idratatela, nutritela affinché sia soda e liscia al tatto
- 208 3. La struttura ossea e muscolare: esercitare braccia, gambe e schiena per rimanere saldi
- 209 4. La pressione: né troppo bassa, né troppo alta
- 211 5. I 4 sensi da conservare: vista, udito, gusto, olfatto... Queste percezioni costruiscono la vostra memoria

-
- 211 Acuità visiva: non velatevi il volto
212 A proposito della cataratta, soprattutto a partire dai 65 anni...
214 La DMLA (degenerazione maculare legata all'età)
215 Il glaucoma, annunciatore?
216 Anche il gerontoxon e lo xantelasma sono cattivi segni
216 Acuità uditiva: non fate orecchie da mercante
217 Gli acufeni
218 Tre cause più o meno conosciute di acufeni
218 1. I traumi psicologici e lo stress
218 2. I farmaci detti «ototossici»
221 La sordità progressiva
221 Acuità gustativa: una vita senza sapore danneggia la memoria...
224 Acuità olfattiva: non aspettate che degeneri
225 6. Le difese immunitarie: non sopprimete la vostra immunità,
neanche mentalmente
227 7. La qualità del vostro sonno: cacciate fuori dal letto i sonniferi,
lasciate che venga Morfeo...
229 Attenzione all'apnea notturna
230 A proposito dei sogni
231 7 indicatori da sorvegliare come il latte sul fuoco,
231 7 controlli da fare come per il tagliando della vostra auto...
- 233 Centenari, la testa sulle spalle, i piedi nelle scarpe!
- 235 Postfazione. Amando la vita