LA SALUTE DEL CERVELLO NEL CORSO DELLA VITA

a.a. 2025/2026

Dott.ssa Angelica Daffinà

UTE Cardinal G. Colombo

Negli ultimi anni la **salute del cervello è diventata una priorità** a livello mondiale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha lanciato un piano globale per affrontare le malattie neurologiche e promuovere il benessere cerebrale.

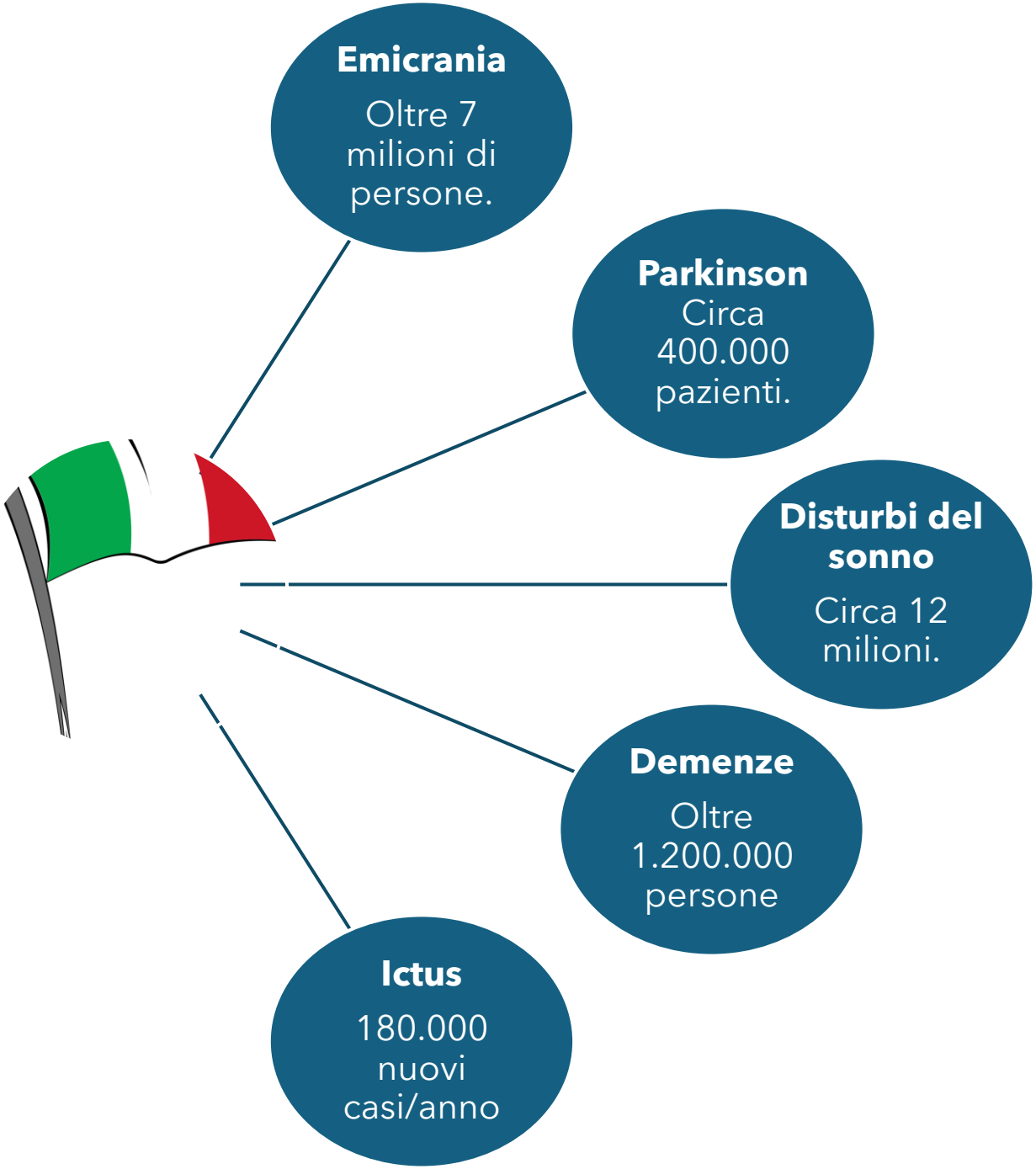
I disturbi del cervello non riguardano solo chi ne soffre, ma le famiglie, la società e i sistemi sanitari.

Tra il 1990 e il 2021 i disturbi neurologici sono:

1ª causa di disabilità nel mondo

2ª causa di morte, con circa 9 milioni di decessi ogni anno.

La loro incidenza cresce con l'aumento dell'età media della popolazione.


Emicrania
Oltre 7 milioni di persone.
Parkinson
Circa 400.000 pazienti.
Disturbi del sonno
Circa 12 milioni.
Demenze
Oltre 1.200.000 persone
Ictus
180.000 nuovi casi/anno

Un discorso a parte riguarda la **salute mentale**.

Nel 2020, quasi **un milione di italiani** è stato seguito dai servizi specialistici, con una prevalenza sempre maggiore tra le persone sopra i 45 anni.

Secondo gli studi epidemiologici **1 italiano su 5 soffre di un disturbo psichico**, soprattutto ansia e depressione (oltre la media europea).

La **pandemia** ha aggravato la situazione: nel primo anno della pandemia ansia e depressione sono **aumentate del 25%**, in particolare tra i più giovani.

Circa il 50% dei disturbi mentali inizia prima dei 15 anni, e l'80% si manifesta entro i 18 anni.

2022

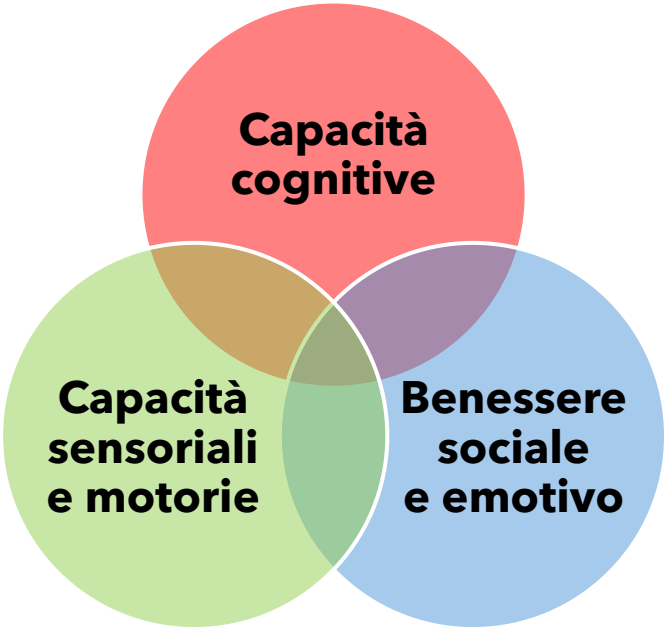
Tutti gli Stati membri dell'OMS hanno approvato l'**Intersectoral Global Action Plan**

Obiettivo:
un cambiamento radicale nel modo in cui i Paesi affrontano la salute del cervello.

Non solo curare le malattie, ma di **prevenire**, **promuovere** il benessere e **sostenere** le persone lungo tutto l'arco della vita.

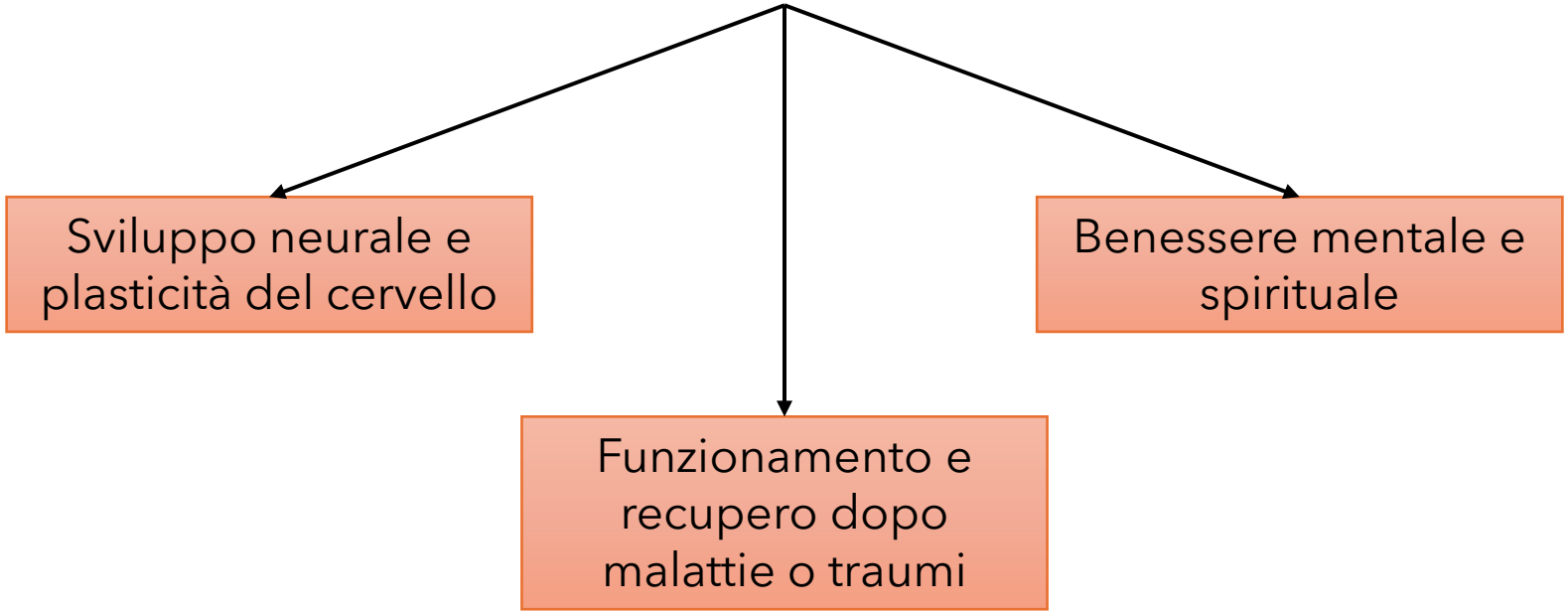
Salute del cervello

È un concetto che dura tutta la vita e che dipende non solo da fattori biologici, ma anche da fattori psicologici e sociali.



L'idea è che **prendersi cura del cervello in tutte le sue dimensioni** non migliori solo la salute individuale, ma abbia effetti positivi anche sulla società e sull'economia.

La salute cerebrale richiede la cura di più aspetti:



GRAVIDANZA

Durante la gravidanza il cervello del feto è estremamente sensibile.
Alcuni **fattori di rischio** controllabili noti sono:

- **Fumo e alcol materno**: le sostanze tossiche del tabacco e l'etanolo possono ostacolare la crescita e la migrazione dei neuroni, influenzando la struttura e la funzione cerebrale del bambino.

- **Stress e depressione materna**: livelli elevati di cortisolo possono alterare lo sviluppo del cervello del feto, in particolare delle aree frontali e limbiche, che regolano emozioni e pensiero.

Esistono anche **fattori che proteggono** il cervello sin dalle prime fasi della vita:

Attività fisica materna:
aumenta alcuni fattori di crescita neuronale, migliorando memoria e plasticità cerebrale nei figli.

Alimentazione materna ricca di acidi grassi polinsaturi (omega-3, DHA): migliora lo sviluppo cerebrale e della retina, prevenendo gli effetti negativi dello stress prenatale sul cervello.

INFANZIA E ADOLESCENZA

Crescendo, il cervello rimane sensibile agli **eventi ambientali negativi**.

- **Esperienze traumatiche**, come maltrattamenti o bullismo, possono modificare i sistemi cerebrali legati allo stress e alla serotonina.
- **Deprivazione affettiva**, come nei bambini cresciuti in orfanotrofio, è associata a un ingrossamento dell'amigdala e a una maturazione precoce dei circuiti emotivi, che può tradursi in fragilità psicologica.
- Anche la **salute mentale della madre dopo la nascita** ha un ruolo: i figli di madri con depressione mostrano alterazioni nella struttura e nella connettività dell'amigdala.

Ci sono **fattori che rendono il cervello più forte e resiliente.**

Dieta equilibrata: il consumo di omega-3 è associato a un miglior funzionamento della corteccia prefrontale.

Arricchimento ambientale: crescere in un contesto stimolante, con relazioni affettive, gioco, esperienze culturali e cognitive, rafforza la plasticità cerebrale. Questo si traduce in un ippocampo più grande e in migliori capacità di apprendimento e memoria.

Supporto affettivo: i bambini che ricevono sostegno e cura dai genitori mostrano una crescita più robusta dell'ippocampo, con benefici anche a lungo termine sul piano emotivo.

ADULTO E ANZIANO

Fattori di rischio

1. Fumo di sigaretta
2. Assunzione di alcol
3. Carenza di vitamine
4. Scarsa attività fisica o altre attività di svago (fisiche, mentali, sociali)
5. Diabete
6. Ipertensione
7. Obesità
8. Dislipidemia e ipercolesterolemia
9. Traumi cerebrali
10. Patologie cerebrovascolari
11. Bassa scolarità
12. Stile alimentare poco sano
    o dieta poco varia

Fattori protettivi

1. Alta scolarità
2. Aderire ad uno stile alimentare sano e vario (dieta mediterranea)
3. Mantenere allenati fisico e cervello
4. Mantenere delle buone relazioni sociali
5. Il monitorare e trattare eventuali problematiche cardiovascolari.

Il cervello è un organo **plasmabile e adattabile**, capace di creare nuove connessioni anche in età avanzata.

Come il corpo, ha bisogno di essere **costantemente allenato** per continuare a funzionare al meglio, attraverso stimoli quotidiani e intenzionali.