



LA MEMORIA PERDUTA



di **Marta Franchini**,
Divisione scientifica Phyto Garda

Mente annebbiata, difficoltà di concentrazione e di apprendimento, scarsa lucidità mentale: le difficoltà mnemoniche colpiscono davvero tutti almeno una volta nella vita, a varie età e per periodi più o meno prolungati. Nessuno è escluso: dai bambini, in cui le fasi di crescita possono incidere sulla capacità di attenzione e memoria, fino agli anziani, in cui la formazione di nuovi neuroni (neurogenesi) cala fisiologicamente. Quando i problemi di memoria sono prolungati nel tempo e si accompagnano ad ansia, vertigini e

perdita di memoria vera e propria, un esame clinico neurologico risulta fondamentale. Per tutti gli altri casi, più transitori e leggeri, possiamo intervenire con rimedi efficaci e sicuri contro la stanchezza mentale.

MEMORIA: PIGRA O STANCA?

La memoria è la capacità di conservare tracce di esperienze vissute ed è il risultato di una collaborazione fra diverse strutture cerebrali e circuiti complessi. Nessuna funzione psichica superiore (ad esempio prendere decisioni, risolvere pro-

blemi, pianificare, parlare e scrivere) potrebbe operare correttamente senza la memoria; ci permette di relazionarci col mondo e con gli eventi futuri. Si parla di "memoria a breve termine" (ricordi brevi) o "a lungo termine" (ricordi permanenti): a seconda della memoria coinvolta, si attivano diverse parti dell'encefalo. La memoria a breve termine (M.b.t) è definita anche "memoria di lavoro": riceve informazioni dal registro sensoriale, ha una capacità di memorizzare limitata (pochi elementi per volta) e trattiene le informazioni per un breve periodo di tempo. La memoria a lungo termine (M.l.t) riceve informazioni dalla M.b.t, ha una capacità illimitata di immagazzinare informazioni e le conserva per un periodo indefinito. L'ippocampo è la sede del cervello coinvolta nel riordine e nella catalogazione delle nuove informazioni, in base ad eventi simili già successi e conservati. Un'altra struttura cerebrale coinvolta è l'Amigdala, responsabile della "memoria emotiva" e depositaria del significato stesso degli eventi. Ci sono diversi fattori che possono determinare una memoria pigra: surmenage (stress da iperattività), stanchezza, disfunzioni neurali, patologie (ipotiroidismo, cancro etc.), alterazioni ormonali, alimentazione sregolata, ansia e depressione, assunzione di alcuni farmaci, disturbi del sonno e inattività fisica. Proprio la correlazione fra memoria ed attività fisica è alla base di uno studio recentemente pubblicato dal Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC) di Boston: i ricercatori hanno analizzato la letteratura scientifica riguardante l'impatto di vari tipi di esercizio fisico sulle facoltà cognitive per oltre 11.000 partecipanti over 65 anni, in perfetta salute cognitiva o con principi di declino. L'esercizio per almeno 2 ore a settimana e 52 ore in un periodo di sei mesi ha portato al massimo miglioramento delle capacità di pensiero, in particolare della velocità di elaborazione mentale, sia negli anziani sani che negli individui con compromissione cognitiva lieve. L'attività fisica moderata ma costante può quindi supportare i processi mnemonici ma possiamo intervenire anche con altri rimedi naturali, efficaci e sicuri.

INTEGRAZIONE CON NUTRIENTI SPECIFICI

La **DL-Fosfoferina** è un componente della guaina mielinica nevrassiale e deriva dall'associazione fra l'amminoacido serina e l'acido fosforico. Integrazioni di Fosfoferina e del suo metabolita Fosfatidilserina si sono rivelate efficaci in letteratura per il supporto delle funzioni mnemoniche (migliorano la concentrazione e l'apprendimento). La DL-Fosfoferina è considerata un vero e proprio ricostituente del sistema nervoso, in grado di prevenire anche patologie da deficit cognitivo.

La radice dell'**Eleuterococco (Eleuterococcus Senticosus)**, chiamato anche Ginseng Siberiano, contiene saponine (Eleuterosidi) e polisaccaridi a cui sono associate le principali funzioni terapeutiche. L'Eleuterococco migliora la funzione cognitiva: aumentando la circolazione, questa pianta può aumentare il flusso di sangue al cervello, migliorando le funzioni mentali come la memoria e la concentrazione. Più sangue, quindi, e più ossigenazione ai tessuti: questo vale anche per i circuiti cerebrali, migliorando le funzioni mnemoniche. Per la stessa ragione, l'Eleuterococco può aumentare il lavoro muscolare specialmente durante periodi di intensa attività fisica. Uno studio pubblicato dall'Università di Taipei (Cina) nel 2010 ha rilevato che consumare 800 milligrammi (mg) di Eleuterococco al giorno per 8 settimane aumenta il tempo di resistenza di un soggetto maschile del 23%, la saturazione dell'ossigeno del 12% e la frequenza cardiaca del 3%.

Il Mirtillo nero (Vaccinium myrtillus) è un'altra pianta molto utile per migliorare le funzioni mnemoniche: ha un'azione protettiva nei confronti dei capillari e dei vasi venosi grazie al contenuto di antocianosidi dei frutti. Anche la forte azione antiossidante aiuta a migliorare la memoria. Si utilizzano i frutti da soli o il succo concentrato ottenuto dalla loro spremitura. Nel 2018 l'università di Melbourne (Australia) ha pubblicato una revisione sistematica aggiornata sulle piante per il trattamento dei disturbi psichici: la **Rodiola (Rhodiola Rosea)** viene citata fra le piante con proprietà tonico-adattogene, utile

2019
SETTIMANE
UTIFAR

UTIFAR²⁰¹⁹
NEVE


CORTINA
D'AMPEZZO (BL)

Grand Hotel Miramonti Majestic

3-10 MARZO 2019

Costi del corso ECM:
€ 100,00 per i soci Utifar
€ 200,00 per i non soci
Il corso si terrà nei giorni
4 - 5 - 6 marzo 2019

**CORSO ECM
15 CREDITI:**

Il concetto di Rating nel mondo farmacia:
suggerimenti e strumenti operativi
a sostegno della farmacia di domani

Docente: Prof. Giorgio L. Colombo

La formazione ECM in luoghi magici

UTIFAR
ESTATE
2019

SARDEGNA

Forte Village Resort

23 - 29 GIUGNO 2019

PUGLIA

Vivosa Apulia Resort

24 - 31 AGOSTO 2019

contro la stanchezza e la difficoltà di concentrazione. L'estratto secco della radice migliora le funzioni mnemoniche, il tono dell'umore ed il recupero fisico. Migliora anche la qualità del sonno e combatte l'insonnia, contrastando così una delle possibili cause della stanchezza mentale. Una pubblicazione uscita a dicembre 2018 ha

visto la collaborazione di diverse Università (Seton Hall University, NJ, USA, Università di Messina e Università di Catania) e ha investigato l'effetto di un estratto di Rhodiola Rosea sulla neuroplasticità nell'uomo. La neuroplasticità, nota anche come plasticità neuro-

nale, è la capacità del cervello di modificare la propria struttura nel corso della vita e in base all'esperienza. Sono stati reclutati 28 volontari sani che hanno assunto 500 mg di estratto secco di Rodiola o placebo. Gli effetti sulla plasticità neuronale sono stati valutati con complesse metodiche di stimolazione magnetica transcranica. Una singola dose orale di assunzione di estratto di Rodiola è in grado di modulare la plasticità corticale nell'uomo e ciò suggerisce che gli effetti adattogeni e antidepressivi dell'estratto di Rhodiola Rosea potrebbero essere basati proprio sul meccanismo di modulazione della neuroplasticità.

Un altro rimedio naturale molto interessante per migliorare le prestazioni mnemoniche è la **Pappa Reale**. È costituita da numerose vitamine del gruppo B (in primis, B12) e da buone concentrazioni di vitamina E. La vitamina B12 entra in gioco nella formazione della guaina mielinica mentre la vitamina E prende parte al funzionamento delle connessioni nervose. Diversi studi clinici, basati su test con pazienti, hanno dimostrato come un'integrazione costante di Pappa Reale per almeno 6 mesi riduca la percentuale di perdita di memoria in soggetti fra i 42 e gli 83 anni.

Dalla medicina Ayurvedica arriva un aiuto interessante: si tratta della **Ashwagandha (Whitania Somnifera)**, nota anche come Ginseng Indiano. La radice è infatti ricca di sostanze attive come Withaferina A, flavonoliglicosidi, Withanolidi e alcaloidi. Sono state confermate in letteratura le sue azioni sul sistema nervoso

centrale come "nootropo" (da noos - mente e tropein - sorvegliare). Secondo uno studio pubblicato nel 1991 su 15 donne e 15 uomini, l'estratto di Ashwagandha migliora la performance cerebrale rispetto all'utilizzo di piante simili e placebo. Lo studio è stato eseguito con test di

LA NEUROPLASTICITÀ, NOTA ANCHE COME PLASTICITÀ NEURONALE, È LA CAPACITÀ DEL CERVELLO DI MODIFICARE LA PROPRIA STRUTTURA NEL CORSO DELLA VITA E IN BASE ALL'ESPERIENZA

logica e matematica, misurando anche il tempo di reazione. Un altro studio, più recente, dell'Università di Toyama (Giappone) ha dimostrato le sue importanti proprietà neuroprotettive e ha ipotizzato che l'Ashwagandha potrebbe rivelarsi un potente alleato anche per il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Infine, non possiamo dimenticare gli **Omega-3**: il cervello è altamente ricco di lipidi (fosfolipidi, ceramidi, cefrosidi solfato, fosfatidilserina, sfingomielina) ed il DHA è l'acido grasso polinsaturo predominante, concentrato nella materia grigia. È ragionevole presumere quindi che la composizione degli acidi grassi nel cervello sia fondamentale per le funzioni cerebrali (inclusa memoria, cognizione e sviluppo neuropsichico) ed alcuni studi suggeriscono infatti che i livelli di DHA nel cervello diminuiscano con l'avanzare dell'età. Uno studio olandese ha coinvolto 342 soggetti anziani per tre anni e ha valutato il decadimento cognitivo in relazione alle abitudini alimentari: l'elevato consumo di pesce era correlato positivamente con le capacità intellettive. Ricordiamo che l'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) riconosce fra i claims degli Omega-3 proprio il mantenimento di una normale funzione cognitiva.