



Secondo natura

“Secondo natura”

volumi già pubblicati:

L'enigma delle pecore blu di Sandro Lovari

Piante e fiori del terrazzo di Ippolito Pizzetti

Piante medicinali nostre amiche di Marina Giammetti Mamani

Il linguaggio del corpo di David Cohen

Tom Smith

Memoria perduta?

Come venire a patti
con l'età che avanza

ORME TARKA

Indice

Introduzione 9

1. Due casi 13

2. Come il cervello ricorda 19

3. Memoria normale – come funziona 33

4. Come si sviluppa la memoria – dalla culla alla tomba 43

5. Alcuni aspetti particolari della memoria –
volti, nomi e luoghi 59

6. Quanto è buona la tua memoria? 69

7. I centri specializzati nella perdita di memoria 75

8. La tiroide e la memoria 81

9. Depressione e memoria 87

10. Curare la perdita di memoria legata alla depressione 99

11. La circolazione – piccoli ictus e perdita di memoria 107

12. Una parola finale – sull'attitudine
alla vostra scarsa memoria 125

Indice analitico 126

Il dottor **Tom Smith** è uno scrittore a tempo pieno dal 1977, dopo aver trascorso sei anni come medico generico e sette anni nella ricerca medica. Scrive regolarmente per giornali e riviste mediche e ha lavorato in molte trasmissioni della BBC Radio Scotland.

Dal settembre 2006 scrive la rubrica *Doctor, Doctor* sull'edizione del sabato del "The Guardian". Tiene delle rubriche anche sul "Lancashire Telegraph", sul "Galloway Gazette" e sul "Carrick Gazette". Tra i molti altri libri pubblicati ricordiamo: *101 Questions You Always Wanted to Ask Your Doctor* (2011), *Coping Successfully with Your Hiatus Hernia Reissue* (2011), *Heart Attacks: Prevent and Survive* (2003), *Coping Successfully with Prostate Cancer* (2002), *Overcoming Back Pain* (2003), *Coping with Bowel Cancer* (2006), tutti pubblicati da Sheldon. Recentemente ha esordito nello humor medico con *Doctor, Have You Got a Minute?*, e le sue storie dei primi anni di pratica pubblicate nell'aprile 2007 col titolo *Doctor by the Shore* (Short Books). Esercita ancora come sostituto dei suoi amici medici di famiglia nel sud est della Scozia.

Introduzione

A tutti noi capita di avere un vuoto di memoria. Durante qualsiasi conversazione tra adulti, prima o poi qualcuno ammette l'incapacità di ricordare un nome. Questo evento viene comunemente chiamato episodio di "senior moment" o un "CRAFT" (non ricordarsi una dannata cosa). Dopo pochi minuti però, quando si parla d'altro e non ci si pensa più, all'improvviso la parola dimenticata ci torna in mente.

Succede a tutti, indipendentemente dalla nostra istruzione o da quanto ci alleniamo a tenere la memoria viva e agile. E non è una questione di età. Io ho sempre avuto una "s-memoria" più che una memoria fin dai tempi in cui ero studente; sono bravo con nomi e fenomeni medici, ma al di fuori del mio lavoro? Nei rapporti sociali non sono capace di abbinare un nome a un viso. Ho sempre fatto confusione, con grande imbarazzo di mia moglie. Perché succede? Solo di recente abbiamo cominciato a capire il nostro cervello, come esso forma, mantiene e usa le nostre riserve della memoria – e come possiamo perderle.

È questo l'argomento di cui parla il libro, non di demenza, anche se ogni volta che ci capita di avere un periodo in cui la nostra memoria è labile pensiamo subito a quello. La demenza vera è una combinazione di smemoratezza e perdita di intelletto: è una strada a senso unico, non c'è guarigione. La perdita di memoria temporanea invece è un processo naturale che possiamo affrontare e, in una certa misura, invertire.

Sono stati pubblicati centinaia di libri su come mantenere la memoria vivida, scritti in genere da abili personaggi che hanno trovato come guadagnarsi da vivere esibendosi sul palcoscenico o sui media in prodigiose prove di memoria, o da chi suggerisce ai suoi

lettori come affinare le capacità professionali. Se siete abbastanza vecchi da ricordare Leslie Welsh, il primo “Memory Man” della radio inglese, capirete cosa intendo; era capace di snocciolare i nomi di ogni singolo calciatore di tutte le finali della Coppa inglese del secolo passato senza mai essere preso in castagna dalle domande trabocchetto inviate dagli ascoltatori.

I “memory men” odierni (quasi tutti i maschi) sono in grado di ricordare la sequenza di carte da gioco in un mucchio di tanti mazzi mescolati, avendo dato solo un’occhiata, mentre il resto di noi fatica a ricordare un numero di telefono. Cos’hanno loro che noi non abbiamo – possiamo imparare anche noi? E se fosse possibile, questo migliorerebbe veramente la nostra memoria per le cose di tutti i giorni? Ci servirà per non avere più episodi di senior moment o CRAFT?

E, cosa più importante, potrebbe prevenire lo sviluppo di una demenza, per esempio dell’Alzheimer? Ho il sospetto che la maggior parte delle persone che compreranno questo libro abbiano sotto sotto paura di sviluppare questa malattia. Allora è meglio eliminare subito questa paura: la perdita di memoria di per sé non è demenza; è una caratteristica normale della vita, che si verifica a mano a mano che immagazziniamo informazioni nel cervello. Più a lungo viviamo, più sarà difficile tenere e riportare in vita i nostri ricordi. In parte perché riempiamo costantemente il nostro cervello di nuove informazioni, e questo inevitabilmente significa che i ricordi più vecchi e meno utilizzati sono più difficili da riportare alla coscienza. Sono ancora lì, nel nostro cervello, ma ci mettiamo un po’ di più ad arrivarci. Non stiamo soffrendo di una perdita di memoria seria, stiamo solo sperimentando un “ingorgo di dati”. A sessant’anni abbiamo molti più ricordi di quando ne avevamo trenta, per cui è inevitabile “perderne” un po’ lungo la strada.

Il libro inizia descrivendo due casi: probabilmente vi riconoscerete nel primo. Se invece vi identificherete nel secondo, allora forse la vostra perdita di memoria è un po’ più seria. Parlatene con il vostro medico. Questi due casi sono stati scelti come esempi di differenti

tipi di perdita di memoria, con cause forse diverse, per illustrare il modo in cui lavora il cervello. Si tratta di esempi per far capire quando la perdita di memoria è normale, e quando si dovrebbe sospettare qualcosa di anomalo. E verrà illustrato quanto fin qui sappiamo dei meccanismi fisici della perdita di memoria – come il cervello raccoglie, immagazzina e riporta alla mente i nostri ricordi – e dell'avanzamento della ricerca su questo argomento.

Questo ci conduce ai modi in cui i medici possono studiare la causa della perdita di memoria se sospettano ci sia qualcosa che non va. Naturalmente la perdita di memoria può essere l'inizio di una patologia mentale più seria; un intero capitolo è dedicato a come possono essere identificate queste persone. Esistono anche dei test standard sulla memoria, di cui nel libro faccio qualche esempio, che ci aiutano a capire.

La maggior parte del libro è dedicata a come migliorare la memoria. All'inizio sarà faticoso come quando si comincia per la prima volta a fare un corso di ginnastica. Il lato positivo è che più si va avanti e più diventerà facile, e siccome è possibile farlo tutti i giorni comodamente seduti sulla poltrona, non richiede un grande sforzo fisico. Ma lo sforzo mentale deve essere un *must*. Se non si usa il cervello, si hanno molte più probabilità di perdere la memoria. Non è una coincidenza che più si è istruiti e più facilmente ci si difende dalla perdita di memoria e dalla demenza, e più a lungo si vivrà. Allora, tenere attivo il cervello deve essere la priorità. Come farlo è spiegato in questo libro.

I. Due casi

James ha 67 anni e per tutta la vita ha fatto il medico di famiglia. Questo gli ha permesso di essere conosciuto da tutti all'interno della sua comunità e di conoscere molte delle persone che vivono nella cittadina dove esercitava la professione. Quando lavorava ricordava il nome di tutti i suoi pazienti e probabilmente anche il loro albero genealogico. Da due anni è in pensione, e le cose gradualmente sono cambiate.

Adesso quando incontra qualcuno per strada che lo saluta, non riesce a ricordare il nome. Naturalmente tutti sanno chi è lui, ma James stenta a ricordare il nome della persona, una situazione spesso imbarazzante perché se per esempio è accompagnato da sua moglie, non può fare le presentazioni. Il fatto lo preoccupa. Sta forse “perdendo colpi”?

Una volta ricordato il nome, di solito appena dopo aver lasciato la persona, allora gli viene in mente tutto del suo ex paziente, davanti agli occhi ha la sua intera storia medica. Ma troppo tardi: ormai la persona è lontana e non è il caso di rincorrerla.

James ha anche difficoltà a ricordare altri nomi – gente di spettacolo, attori, musicisti o politici, che erano sulle prime pagine fino a pochi anni fa ma sono ormai scomparsi dalla ribalta. È ancora bravo a ricordare i nomi di chi è ancora sotto i riflettori e quelli di persone che sono state importanti per lui quando era giovane, come i suoi professori o i suoi compagni di classe. Non ha difficoltà con persone che vede tutti i giorni o perfino lontani parenti che non vede da anni, ma ha problemi a memorizzare nomi e facce di persone conosciute di recente.

La sua preoccupazione è di aver cominciato ad avere un deterioramento mentale, eppure ogni giorno allena la sua mente (fa i giochi

enigmistici o il Sudoku del giornale che legge), ogni settimana legge con interesse le riviste scientifiche, sebbene si concentri di più sulle notizie che sugli studi. Ricorda gli argomenti di medicina, vecchi e nuovi, con la stessa nitidezza di quando era studente.

James era così preoccupato per la perdita di memoria che mi chiese, come medico, di fargli un test per verificare se davvero la demenza era in agguato.

Io e James e le nostre mogli ci conoscevano da molti anni, per cui mi sembrò giusto chiedere che venisse anche sua moglie. Dopo tutto, se davvero “stava perdendo colpi”, come diceva, sua moglie doveva essere preparata per il futuro.

Io non vedevo motivi per preoccuparmi. Era certamente il solito vecchio James, brillante, intelligente e spiritoso e non mostrava alcun segno di demenza. Dopo il test, andammo tutti e tre nel mio studio a discutere sul suo caso, e sua moglie scoppiò a ridere. L'aveva tenuta all'oscuro del motivo per cui James voleva vedermi, era la prima volta che sentiva parlare delle preoccupazioni del marito. La moglie ci raccontò che aveva sempre avuto queste amnesie. Quando si erano sposati, quant'anni prima, si era accorta che James aveva difficoltà nei rapporti sociali. Confondeva nomi e facce, e da tempo lei aveva deciso che il miglior approccio a questo “difetto” era tollerarlo, era lei la “memoria sociale” di entrambi. Secondo lei non era davvero peggiorato molto in tutti quegli anni, era sempre stato così. Invece James, siccome non vedeva più i suoi pazienti regolarmente, per la prima volta aveva preso coscienza di quanto fosse pessima la sua “memoria sociale”. Dopo due anni che aveva lasciato l'attività di medico, gli stavano sfuggendo dalla memoria immediata nomi a lui prima familiari, cosa a cui non era abituato, ma sua moglie non era per nulla sorpresa. Né lo era mia moglie, che a sua volta raccontò della mia “s-memoria” – così aveva definito per anni la mia memoria mediocre. Ho spiegato a James che eravamo sulla stessa barca, e che dovevo impegnarmi molto per ricordare i nomi dei miei pazienti passati.

In realtà per me la situazione è peggiore, perché faccio regolarmente il medico sostituto in diverse parti della Scozia, il che significa che vedo i pazienti solo per una visita che talvolta dura solo dieci minuti e spesso mai più. Se li incontro per strada o in qualche occasione sociale, a fatica mi ricordo di loro. A volte, anche se tornano per una seconda visita, devo prima guardare la cartella per ricordarmi chi sono. Spesso è la loro patologia o ciò che ho scritto durante la visita precedente, e non il loro aspetto, a farmi venire in mente che li ho già incontrati. Possono trascorrere alcuni minuti imbarazzanti nello studio prima che io abbia rimesso a fuoco la visita precedente e che mi senta pronto per il paziente e il suo problema.

Queste notizie sollevarono alquanto James, e cominciammo a discutere sui problemi di memoria e su cosa avremmo dovuto fare per contrastarli. In realtà l'idea di scrivere questo libro mi venne durante quell'incontro.

Il caso di Arthur era più preoccupante. Lo conosco da oltre trent'anni, vive in una cittadina vicino alla mia, ed è andato in pensione tre anni fa, dopo aver lavorato una vita come capo giardiniere in una grande tenuta. Per diversi anni era stato molto richiesto come relatore nelle conferenze organizzate dalle varie associazioni di giardinaggio. Aveva una conoscenza enciclopedica sul giardinaggio: conosceva tutti i nomi latini ed era in grado di parlare di qualunque pianta da esterno, da interno e da serra della zona. Ci sapeva consigliare sempre su cosa fosse adatto per il nostro giardino, che fosse sulla costa, nella valle di un fiume o sulla montagna, e non aveva mai dubbi.

L'ho incontrato in un negozio di alimentari dopo un anno che non lo vedevo. Aveva in mano la lista della spesa, l'ha consegnata alla commessa, che poi è andata in giro per gli scaffali a riempire il suo cestino. Ci siamo salutati, mi ha sorriso cordialmente.

“Come è andata poi a tua moglie con quell’albero?” mi ha chiesto. “Ti ricordi, quello con quei frutti a bacelli? Non ho mai creduto potesse crescere in questo ambiente”.

Stava parlando del fagiolo indiano, o catalpa, un albero che avevamo piantato in giardino quattro anni prima. Era chiaro che non ricordava più il nome della pianta – non solo quello latino, ma neanche il nome volgare – e la cosa mi preoccupò, perché all’Arthur che conoscevo fino a un anno prima non sarebbe mai successo.

“Sta bene” gli risposi, “dovresti venire a vederlo”.

“Oh, non sono più tanto in forma” mi disse, “per me sarebbe un po’ difficoltoso”.

In quel momento la commessa gli consegnò il cestino della spesa, riportò il conto su un libretto che ripose sotto il banco e Arthur uscì. Lo osservai mentre percorreva i pochi metri che lo separavano da casa e mi sentii molto dispiaciuto per lui. Conosceva molto bene la casa in cui abitavo, ci passava davanti con la moglie spesso, per cui fare un salto a vedere l’albero non sarebbe stato un grosso problema. E anche quel libretto sotto il banco significava che non aveva più confidenza con il denaro. Doveva esserci qualcosa che non andava.

Quella sera telefonai a sua moglie Elisabeth, con dispiacere appresi che la sua memoria era drasticamente peggiorata nelle settimane precedenti e che il medico stava investigando per capire se fosse nella fase iniziale di demenza. Elisabeth era molto preoccupata per suo marito.

Qual era la differenza fondamentale tra James e Arthur? Per James, le memorie sociali non erano particolarmente importanti, per cui non faceva sforzi particolari per ricordarle. Ma se gli chiedeste quali sono le priorità della sua vita, risponderebbe la medicina. Si sforzava tutti i giorni per mantenere vive le sue conoscenze leggendo riviste specialistiche e partecipando regolarmente ai congressi. Se c’era qualcosa che voleva sapere, cercava su Internet. James consultava sempre i siti dedicati ai medici, e spesso si divertiva a fare i test