

QUADERNI 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'ignoranza<sup>1</sup>».

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

Paul Valery, *Tel quel*

---

<sup>1</sup> «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'ansioso 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-scientifico<sup>1</sup> – 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

---

<sup>1</sup> 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 colpite<sup>2</sup>. 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.

---

<sup>2</sup> 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 scombusolate. 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.