

AMICI DEL CERVELLO

NEWS

Organo Ufficiale dell'ARNo Associazione Ricerca Neurologica

2015 - Anno VI - Numero 1

ALZHEIMER E PARKINSON DALL'AMERICA UNA LUCE IN FONDO AL TUNNEL

Editoriale - Ubaldo Bonuccelli

Il mondo cambia sotto i nostri occhi e tutti noi non ce ne rendiamo conto perché la nostra attenzione è rivolta all'immediato ed al quotidiano. Si scarica la batteria dello smart phone e siamo nella disperazione se non c'è la possibilità di ricarica immediata. Ma come si faceva prima? eppure si viveva bene lo stesso...

Anche la Medicina è andata avanti e di parecchio, sia sul piano delle soluzioni diciamo tecniche, sia sul piano assistenziale: ti senti male ed anche se sei in cima ad un monte con l'elicottero ti portano al Pronto Soccorso più vicino... continuiamo a lamentarci perché all'ospedale c'è la fila di altre persone in attesa al Pronto Soccorso, ma quello che oggi fa per noi il Servizio Sanitario Nazionale era impensabile pochi anni fa. Non solo vogliamo la salute ed andiamo subito al Pronto Soccorso ma la vogliamo... subito: il ritardo nella diagnosi è uno dei motivi più gettonati di lite legale dei cittadini con il Servizio Sanitario. L'ospedale di Pisa nel **2000** aveva **10 letti nel Pronto Soccorso** a disposizione dell'emergenza, **oggi ne ha 140**.

Tutto questo ha un senso ed evita tante sofferenze aumentando le possibilità di sopravvivenza, anche se l'immortalità la garantiscono solo le religioni, ma ha anche dei costi ed assorbe risorse che per forza di cose sono sottratte ad altri obiettivi di salute. E questo è il caso delle malattie croniche, in particolare delle malattie degenerative cerebrali età dipendenti come Alzheimer e Parkinson che sono ormai un'epidemia determinata dall'aumento della vita media. L'invecchiamento si accompagna ad una maggiore vulnerabilità con ridotta funzione di quasi tutti gli organi. Però muscoli, cuore e polmoni rendono meno ma non degenerano: si cammina meno veloci, ci si stanca prima ma si cammina. Il cervello vecchio invece si ammala facilmente e a novant'anni il rischio di sviluppare l'Alzheimer tocca il 50%.

La malattia di Alzheimer è una demenza che progressivamente priva le persone della memoria, dell'orientamento spaziale e temporale, della capacità di esprimersi attraverso il linguaggio. I pazienti affetti da malattia di **Alzheimer** erano al **2010** circa **35 milioni nel mondo**. La prevalenza della malattia aumenta inesorabilmente con l'età, e l'aumento dell'età media della popolazione porta a stimare che il numero di malati di Alzheimer raddoppierà nei prossimi venti anni e potrebbe raggiungere nel **2030** il totale di **100 milioni**, a meno che non vengano implementate strategie efficaci di intervento. L'Italia è particolarmente interessata avendo una delle popolazioni più vecchie al mondo. Il **costo** di un singolo paziente con malattia di **Alzheimer** supera i **50.000 euro l'anno**, tra costi diretti (farmaci, analisi periodiche, risonanze, ricoveri in ospedale, case di cura attrezzate e badanti), e costi indiretti, che si presentano nei casi in cui un parente lascia parzialmente o totalmente il lavoro per curare il familiare malato. A tutt'oggi la malattia di Alzheimer è ancora priva di trattamenti efficaci. Con queste premesse non è sorprendente che la malattia sia in testa all'agenda politica, sanitaria e scientifica, e la necessità di trovare



strategie efficaci per prevenire e contenere il decorso della malattia è sempre più forte.

Al **congresso dei neurologi americani** (American Academy of Neurology) ai **15.000 partecipanti** presenti nel Convention Center di Washington dal 20 al 25 aprile 2015 abbiamo sentito dei primi risultati positivi dei nuovi farmaci anti-Alzheimer e l'entusiasmo ha contagiato tutti: le aziende che sviluppano i farmaci ed i medici. Questi nuovi anticorpi monoclonali che "ripuliscono" il cervello

dalle proteine abnormi come l'amiloide, che si accumulano e causano la morte dei neuroni, sembra che funzionino. Ancora uno-due anni di sperimentazione clinica e forse ci siamo. Lo stesso nel Parkinson, in cui la proteina killer si chiama sinucleina, sono stati presentati i protocolli (sinonimo di progetto esecutivo) per due nuovi anticorpi che rimuoverebbero la proteina dal cervello dei pazienti. In questo caso gli studi partiranno a breve e nel 2016 avremo i primi risultati.

Varie ricerche presentate al congresso hanno mostrato e confermato che il cervello dell'anziano sano, e perfino quello nelle fasi iniziali di malattia, mantiene una sua plasticità con una qualche capacità di recupero e riadattamento. Questo rimodellamento favorevole può essere facilitato da



esercizio fisico regolare, dal tenere la mente attiva, mantenere rapporti sociali, quello che possiamo chiamare arricchimento ambientale. Risultati simili sono stati ottenuti a Pisa con il progetto "Train the Brain", basato su un'idea originale e innovativa di **Lamberto Maffei** dell'Istituto di Neuroscienze del CNR e attuale Presidente dell'Accademia dei Lincei. I 160 soggetti che hanno partecipato al progetto, reclutati presso la Neurologia di Pisa con la cooperazione dei medici di medicina generale, hanno svolto per sette mesi e per tre mattine a settimana, attività mirate a

stimolare i diversi domini cognitivi, musicoterapia ed esercizio fisico. I risultati, ora in fase di pubblicazione, mostrano un significativo miglioramento cognitivo e del benessere fisico e psichico poco dopo un training di appena 7 mesi. Quindi è ormai scientificamente provato quanto già noto agli antichi "mens sana in corpore sano".

Per riassumere: le neuroscienze non ci daranno mai l'immortalità ma le scoperte recenti ci indicano che la strada farmacologica è ormai in una fase avanzata del percorso che porterà a debellare le malattie degenerative come Alzheimer e Parkinson e che alcuni dei sintomi di queste malattie possono migliorare tenendo allenati mente e corpo: insomma, pensione sì ma non per stare a letto o seduti! Una ricerca recente del **Dr. Levine** della **Mayo Clinic Rochester** ha correlato la mortalità con il tempo passato in vita da seduti. In altre parole: se stai seduto più a lungo acceleri l'evento finale. Risultato: negli USA, in molte aziende, gli impiegati lavorano almeno una parte della giornata in piedi, camminando lentamente su un tapis roulant che ha sostituito la poltrona classica di fronte a un computer su di un tavolo rialzato (treadmill desk).



www.concredito.it

VIAREGGIO - Via Scirocco 53 - Tel. 0584 393444

ITALIA BANCOCENTRICA

Se ripartono le Banche, riparte la nostra economia

Il sistema finanziario italiano da sempre si fonda sugli istituti bancari. È quindi comprensibile che in un momento di crisi vengano messe in discussione le banche di un paese come il nostro. Se è vero che le banche italiane hanno ridotto i prestiti durante gli ultimi anni, è anche vero che le condizioni di mercato sperimentate di recente sono state senza precedenti e del tutto inaspettate. Guardando ai risultati esposti nell'ultima relazione di Banca d'Italia riguardante l'anno 2013, il credito bancario a famiglie e imprese (oltre 1.400 miliardi di euro) era pari al 91 per cento del prodotto interno lordo. I prestiti delle banche costituiscono tutt'oggi quasi due terzi dei debiti finanziari delle imprese. In una situazione così configurata è intuitivo pensare che anche un minimo peggioramento delle condizioni di mercato porta a gravi ripercussioni su risparmiatori e consumatori.

Il peggioramento di cui stiamo parlando è riconducibile principalmente al deterioramento dei crediti in bilancio che ha richiesto ingenti rettifiche su crediti e la registrazione di gravose perdite di portafoglio che hanno inciso molto sugli utili di periodo e sulle quotazioni azionarie delle banche di maggiori dimensioni. In particolare, l'intero settore bancario ha registrato perdite per oltre 2 miliardi di euro su cui pesano anche minori ricavi dovuti a minori margini da interesse ottenuti dalle banche. Va rilevato comunque che questi risultati sono stati mitigati in qualche modo dalla riduzione dei costi operativi. Le banche italiane, inoltre, hanno sperimentato una minore raccolta di fondi al dettaglio (es. conti correnti e depositi di risparmio) con una riduzione del 3,6% e un irrigidimento dei mercati di raccolta dei capitali. Questi due fattori hanno sicuramente contribuito negativamente alla minore offerta di credito da parte delle banche, sia di grandi che di minori dimensioni.

Una conseguenza di quanto esposto finora è stata la riduzione del 3,7% dei prestiti bancari erogati a famiglie e imprese. Ciononostante, in termini relativi, i prestiti bancari in Italia rappresentano ancora il 68% degli investimenti effettuati dagli

istituti creditizi a differenza di una media europea del 58%. Tenendo conto dell'analisi appena proposta, la risposta risulta ovviamente obbligata: non si può uscire dalla crisi economica del paese (PIL negativo e disoccupazione dilagante) senza il concorso

attivo e il supporto delle banche, specialmente quelle di "sistema".

In questo quadro "Bancocentrico" per l'intera economia della "Azienda Italia" parlare di sviluppo possibile significa necessariamente parlare dell'attività delle banche italiane e della loro attività di finanziamento alle imprese.

Credo e spero che grazie soprattutto alla politica della BCE e all'iniziativa di raccordo di Banca d'Italia e Governo ci sia una ripresa importante dei finanziamenti bancari a favore degli investimenti produttivi e del mercato immobiliare delle abitazioni.

Finito il tempo della mancanza di liquidità e dello stress-test voglio immaginare una ripresa di attività che tonifichi tutto il mercato e consenta una ripresa effettiva del PIL e con la creazione di valore anche uno sviluppo occupazionale che migliori la condizione sociale effettiva soprattutto delle giovani generazioni escluse finora dal mercato del lavoro.

In questo contesto il gruppo di testa del mercato creditizio deve fare lo sforzo maggiore insieme alla banche del territorio: un nuovo

clima di fiducia e di speranza deve cominciare con l'inizio del 2015 e sperabilmente confermarsi in corse dell'anno. Anche le banche troveranno in questa la tonificazione dei propri bilanci e assetti strutturali e operativi.

Il governo del Paese deve portare avanti obiettivi mobilitanti per l'economia che assorbano risorse e portino vantaggi direttivi e indotti all'economia del paese che può e deve uscire dal ristagno degli ultimi tre anni in un disegno di ampio respiro che coinvolga tutte le forze sane e produttive dell'intero paese.

Questo è un auspicio e con le nostre pur modeste forze è l'impegno di ConCredito per il 2015.

Gianfranco Antognoli



CRISI E CERVELLO

“Scritta in cinese la parola crisi è composta di due caratteri. Uno rappresenta il pericolo e l'altro l'opportunità.”

J.F. Kennedy

CRISI ECONOMICA E PATOLOGIA PSICHICA

A partire dal 2008 il mondo occidentale è andato incontro ad una crisi economico-finanziaria che solo negli ultimi mesi ha dato timidi segnali di ripresa. Le conseguenze non sono state uguali per tutti i Paesi ma, com'era logico attenderci, le più gravi sono state a carico di quelli a più fragile struttura socioeconomica tra cui il nostro.

E' ragionevole chiederci se e in che misura la crisi possa aver influito sulla salute mentale della popolazione intesa sia come singoli cittadini sia come collettività. E' ragionevole pensare che le difficoltà economiche, la mancanza/perdita del lavoro, la chiusura di numerose imprese medio-piccole siano condizioni che possono portare almeno una parte dei soggetti, direttamente o indirettamente coinvolti, alla disperazione. Tuttavia non è possibile stabilire relazioni dirette tra condizioni socioeconomiche e disturbi psichici date le molteplici variabili coinvolte. E' certo che non esistono correlazioni lineari tra crisi socioeconomica e patologia psichica: se, infatti, il deterioramento delle condizioni di vita può favorire un parallelo deterioramento delle condizioni di salute mentale è vero anche che precarie condizioni di salute psichica possono portare a un peggioramento

delle condizioni socioeconomiche (perdita del lavoro e dello status sociale, minore produttività, stigma/isolamento ecc.). Certamente nel corso delle principali crisi economiche, dalla grande depressione del 1873 a quella del 1929 e a quella delle economie asiatiche del 1997, si è assistito a un aumento significativo dei disturbi psichici e dei suicidi e non meraviglia certamente che anche la crisi attuale comporti un aumento di patologie psichiche, della depressione, in primis, ma anche dei disturbi d'ansia, delle psicosi e delle dipendenze (alcol e droghe ma anche gioco d'azzardo dipendenze tecnologiche).

Non abbiamo trovato indagini epidemiologiche attendibili che documentino l'aumento delle patologie psichiche, l'unico dato indiretto a cui possiamo ricorrere è quello del consumo di antidepressivi che dalle 8 dosi giornaliere per 1000 abitanti del 2000 sono passate alle

circa 36 del 2013. E' pur vero che un progressivo aumento si era osservato anche negli anni precedenti il 2008.

Un dato interessante è quello relativo ai suicidi: in questi anni, i media hanno dato notevole spazio agli episodi di suicidio che hanno visto come protagonisti disoccupati e imprenditori, cioè i soggetti più direttamente coinvolti nella crisi economica, gli uni per non avere un lavoro o per averlo perso, con ridotte possibilità di trovarne, gli altri perché costretti a chiudere la propria impresa. Per inquadrare nella giusta ottica questo problema, dobbiamo premettere che, nel nostro Paese, il tasso di suicidi è tra i più bassi in Europa (circa 6 ogni 100.000 abitanti, quasi la metà della Germania e della Francia,

e quasi il doppio della Grecia). Se negli anni Novanta si erano contati fino a quasi 4.000 casi di suicidi all'anno, a partire dal 2000 il loro numero si era progressivamente ridotto passando dai 3.096 del 2000 ai 2.828 del 2008, per riprendere a salire moderatamente negli anni successivi (2.986 nel 2009 e 3.048 nel 2010). Analizzando i dati in base all'attività lavorativa, emerge però chiaramente un aumento dei suicidi in soggetti disoccupati: a fronte di una media

di circa 270 suicidi annui di disoccupati nel triennio 2006-2008, se ne contano 357 nel 2009 e 362 nel 2010. Inoltre, se analizziamo i dati sulla base delle motivazioni (quelle ragionevolmente accertate), i suicidi per ragioni economiche sono saliti da una media di 105 per anno dal 2000 al 2007 ad una di 153 nel periodo 2008-2013.

I numeri, nella loro asepsi, ci dicono che la suicidalità nel suo complesso non ha mostrato significativi aumenti negli anni della crisi economica, ma che si sono modificate, in parte, le motivazioni del suicidio acquistando un maggior peso relativo la mancanza e/o la perdita del lavoro e le difficoltà economiche. La crisi, agendo su soggetti biologicamente predisposti, rappresenterebbe l'elemento scatenante di quadri depressivi che, non diagnosticati e non curati, esitano in condotte suicidarie.



Liliana Dell'Osso- Biografia

Laureata nel 1979 in Medicina e Chirurgia (110/110, lode e dignità di stampa) nel 1984 si specializza in Psichiatria e nel 1983 è ricercatore, nel 1993 è Professore Associato e dal 2001 Professore Ordinario di Psichiatria dell'Università di Pisa. A partire dal 2001 è direttore della UO di Psichiatria, AOUP. Dal 2010 è Coordinatore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria dell'Università di Pisa. Dal 2012 è Coordinatore della Ricerca e della Didattica del Dipartimento Integrato di Neuroscienze dell'AOUP. Svolge ricerca nell'ambito della psicopatologia, della neurobiologia, della farmacologia clinica, della genetica. Di particolare rilevanza il suo contributo allo "Spectrum Project", un progetto di collaborazione internazionale per lo sviluppo di questionari che valutano la psicopatologia secondo un modello di spettro. E' autrice di oltre 400 pubblicazioni e membro del comitato editoriale di numerose riviste scientifiche nazionali ed internazionali.



CIBO *Una risorsa per il nostro Paese*

Il cibo italiano ha una grande visibilità mondiale e ne ha ancora di più con Expo 2015. Intorno al nostro cibo ci sono forti richieste e offerte di qualità: si discute di controlli di prodotto e di processo, tracciabilità, certificazione, etichettatura, di tutte le operazioni di filiera relative alle modalità di produzione e di trasformazione degli alimenti. Il grande pubblico è affamato di notizie sul cibo e i mass media interven-

gono spesso su temi legati al cibo, spesso seguendo e precedendo i desideri di consumatori e cittadini. Il successo mediatico ed economico del cibo italiano nel mondo è confermato da un fenomeno in ascesa, quello delle frodi e falsificazioni alimentari: i cibi italiani sono in assoluto i più imitati nel mondo - basti ricordare i casi del "parmesao" brasiliano, del "regianito" argentino o del "Parma ham" statunitense. Purtroppo i falsi e le imitazioni che invadono i mercati procurano danni im-

mediati per la mancata vendita dei nostri prodotti, e danni a lungo termine poiché, non possedendo tutte le caratteristiche organolettiche degli originali, non soddisfano i consumatori che in futuro possono rivolgersi verso altri cibi. Allo stesso tempo, in Italia si realizza il 22% dei prodotti a denominazione d'origine registrati a livello comunitario, a cui si aggiungono oltre 400 vini Doc, Docg e Igt e oltre 4.000 prodotti tradizionali regionali censiti, a testimonianza del grande impegno degli operatori del settore agroalimentare - dagli agricoltori agli artigiani agli industriali - verso la produzione, trasformazione e commercializzazione di cibo di alta qualità.

In anni molto recenti l'interesse dei consumatori si è rivolto agli alimenti "funzionali", alimenti cioè che contengono sostanze fondamentali per il nostro benessere e la nostra salute. Gli studi sul valore salutistico o nutraceutico del cibo stanno impegnando gli scienziati in ricerche multidisciplinari, che comprendono analisi del destino metabolico delle sostanze contenute negli alimenti - dai nutrienti ai nutraceutici ai bioattivi fino ai microrganismi - nell'organismo umano, i loro effetti sui vari organi e in diversi gruppi di popolazione, includendo gli anziani. Il focus della ricerca è rappresentato dalla complessa relazione tra dieta e salute, al fine di individuare i principali componenti degli alimenti capaci di prevenire malattie cardiovascolari e metaboliche, patologie infiammatorie e cancro. Il Dipartimento di Agricoltura degli Stati Uniti d'America

(USDA) ha identificato e classificato, in base al loro potere antiossidante, più di 100 cibi diversi, tra cui molta frutta fresca e secca, verdura, cereali, ricchi in principi attivi naturali antiossidanti, in sostanze che combattono i radicali liberi, o che hanno azione anti-invecchiamento. Solo a titolo di esempio possiamo citare il caso del pomodoro, considerato un alimento funzionale per eccellenza, che

contiene una sostanza preziosa per la nostra salute come il licopeno, oggetto di numerose ricerche per la sua attività antiossidante e di protezione cellulare, anche nei confronti di agenti cancerogeni.

Gli studi di nutraceutica possono avere importanti ricadute economiche e sociali. Stiamo infatti superando il modello produttivo che ha fatto grande uso di fertilizzanti chimici, pesticidi, erbicidi, alcuni dei quali molto nocivi per la salute umana, e dovremo mettere a punto nuovi sistemi per la produzione di cibo di

elevato valore salutistico e che possa, per le sue caratteristiche, avere anche un elevato valore di mercato. Purtroppo esiste ancora un grande gap tra la ricerca svolta nei laboratori e pubblicata sulle riviste scientifiche e l'azione politica. La sfida che ci attende coinvolge sia il mondo scientifico che quello politico: da una parte gli scienziati dovranno impegnarsi a diffondere le conoscenze acquisite al mondo della produzione e alla politica, dall'altra parte i politici dovranno pianificare investimenti e creare le opportunità necessarie a far decollare il settore, finanziando le imprese più innovative e sostenendo le necessarie e opportune operazioni di marketing.

Fabrizio Diolaiuti Alla scoperta del cibo



Prefazione di Beppe Bigazzi

Sperling & Kupfer



Manuela Giovannetti

Direttore Centro Interdipartimentale Nutrafood - Nutraceutica e Alimentazione per la Salute, Università di Pisa
Manuela Giovannetti è Professore Ordinario di Microbiologia Agraria presso l'Università di Pisa. È stata Presidente della Facoltà di Agraria dal 2007 al 2012. Ha diretto il Centro di Studio per la Microbiologia del Suolo del CNR e coordinato la Banca Europea del Germoplasma International Bank of Glomeromycota. Delegato nazionale MIUR per i progetti europei Cost 8.38 e 8.70, ha svolto attività di ricerca in numerose Università europee, tra cui Cambridge, Copenhagen, Helsinki, studiando i meccanismi di ricombinazione genetica di microrganismi benefici e del loro ruolo in agricoltura sostenibile.

IL POTERE DELL'OTTIMISMO

Iniziamo questo viaggio tra pessimisti ed ottimisti con un test. Esprimi il suo grado di accordo/disaccordo rispetto alle seguenti affermazioni:

	Completamente in disaccordo	In disaccordo	Incerto	D'accordo	Completamente d'accordo
1. Nei momenti di incertezza, di solito mi aspetto il meglio.	1	2	3	4	5
2. Mi è facile rilassarmi	1	2	3	4	5
3. Se è possibile che qualcosa mi vada male, mi andrà male di sicuro.	5	4	3	2	1
4. Sono sempre ottimista sul mio futuro.	1	2	3	4	5
5. E' importante per me tenermi occupato.	1	2	3	4	5
6. Difficilmente credo che le cose vadano a mio favore.	5	4	3	2	1
7. Difficilmente mi capita di provare malessere.	1	2	3	4	5
8. Mi aspetto raramente che mi capitino cose buone.	5	4	3	2	1
9. Sto molto bene con i miei amici.	1	2	3	4	5
10. Nel complesso, do per scontato che mi capitino più cose buone che cattive.	1	2	3	4	5

LOT-R (Revised Life Orientation Test) di Scheier, Carver & Bridges, 1994

Sommare solo i punteggi ottenuti nelle domande 1,3,4,6, 8,10 e confrontare il risultato con la tabella riportata di seguito.

	Punteggi	
	Maschi	Femmine
Pessimisti	Fino a 18	Fino a 17
Intermedi	Da 19 a 23	Da 18 a 22
Ottimisti	Da 24 in su	Da 23 in su

Nel senso comune si distinguono gli ottimisti dai pessimisti con il classico test del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, che evidenzia come le lenti con cui si guardano le cose possano far apparire realtà molto diverse fra loro. Anche la psicologia scientifica si è occupata del costrutto dell'ottimismo attraverso due principali approcci: l'ottimismo disposizionale e l'ottimismo attribuzionale.

L'ottimismo disposizionale, valutato nel test qui proposto, sottolinea come le azioni che una persona intraprende siano fortemente influenzate dalle aspettative riguardo le conseguenze delle proprie azioni. In quest'ottica, gli ottimisti manifestano maggiore fiducia e persistenza verso i propri obiettivi, mentre i pessimisti appaiono più dubbiosi e tendono all'evitamento. Un altro approccio, maturato dagli studi di



Seligman, vede l'ottimismo e il pessimismo come il risultato del modo in cui le persone interpretano e spiegano gli eventi, in termini di *permanenza*, *pervasività* e *personalizzazione*. In particolare, in caso di eventi negativi, gli ottimisti interpreteranno l'evento come un avvenimento occasionale e daranno una spiegazione circoscritta ed isolata, ricercando all'esterno la ragione di quanto accaduto ("Questa volta è andata male, è colpa della crisi!"). I pessimisti, invece, tenderanno a pensare che l'evento permanga nel tempo e che il fallimento si estenda a tutti gli ambiti della propria vita, attribuendo a se stessi la causa dell'insuccesso ("Succede sempre così, sono un buono a nulla, la colpa è mia!"). Di conseguenza, l'ottimista non si arrenderà facilmente, il pessimista sì. L'ottimismo può essere considerato un tratto relativamente stabile di personalità, ma è influenzato anche da fattori esterni quali lo stile educativo di genitori ed insegnanti e i media. I ricercatori si sono interrogati sugli effetti positivi dell'ottimismo. I risultati mostrano come l'ottimismo svolga una funzione cruciale nella gestione dello stress, influenzando il modo in cui le persone reagiscono ad eventi quali malattie, anche gravi. In generale, gli ottimisti utilizzano strategie più focalizzate sul problema, vanno alla ricerca di nuove informazioni e cercano di cogliere gli aspetti più positivi e favorevoli delle situazioni. Così facendo, mantengono sotto controllo l'ansia e lo stress, riducendo il senso di rassegnazione, impotenza e depressione. L'ottimismo contribuisce a rendere il sistema immunitario più robusto ed efficace; chi è ottimista, a parità di altre condizioni, tende ad ammalarsi molto meno. I pessimisti, invece, di fronte ad eventi negativi, tendono a rinunciare ad agire attivamente, facendo ricorso a meccanismi quali la negazione e le idee irrealistiche. Questo li porta a sperimentare rassegnazione, impotenza e isolamento. E' possibile modificare l'approccio delle persone agli eventi, così da ridurre gli effetti deleteri del pessimismo? Ovviamente non esistono dispositivi automatici che portano all'ottimismo ed essere ottimisti "a tutti i costi" può rivelarsi controproducente. Esistono, però, tecniche utili, come ad esempio alimentare uno stile attributivo positivo, condividere le emozioni, tenere un diario giornaliero, ricorrere a tecniche immaginative e alla psicoterapia. L'approccio descritto finora è centrato sul singolo individuo, ma gli studi confermano i riflessi positivi dell'ottimismo sul rendimento di gruppi sia nel lavoro, che nello sport, nella politica, nella religione e nella cultura. Ma quanto siamo ottimisti come collettività? Interessante si rivela l'indice USA "Net Hope", una sorta di "barometro dell'ottimismo", dato dalla differenza tra gli ottimisti e i pessimisti riguardo alle prospettive economiche per l'anno nuovo. A livello globale, il 53% della popolazione mondiale pensa che il 2015 sarà migliore del 2014, con un incremento della quota degli ottimisti di 5 punti rispetto ad un anno fa (Africa e Asia i continenti più ottimisti). In Italia (dati Doxa) l'indice vede un rialzo di 3 punti rispetto all'anno scorso: coloro che si aspettano un anno migliore sono cresciuti dal 9 a 14%, con valori più elevati nella fascia d'età 25-44 anni e nelle regioni del Nord-Ovest. Considerati i vantaggi dell'ottimismo, siamo sulla buona strada!



Cristina Pagni ha conseguito la laurea in Psicologia nel 2003 presso l'Università degli Studi di Padova ed il Dottorato di Ricerca in Neuroscienze nel 2011 presso l'Università di Pisa. Specializzanda in Psicoterapia Sistemico-Relazionale, è assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università di Pisa, U.O. di Neurologia, dove si occupa di Neuropsicologia.



ALLENA IL CERVELLO

UN NUOVO MODO DI ALLENARE IL CERVELLO

Anche in Italia arriva negli anni '80 una disciplina che trova le sue origini in America nella decade precedente. Si parla di coaching ovvero di allenamento mentale e spiega in che modo il cervello umano possa esser allenato in funzione di un obiettivo proprio come un atleta si prepara per una gara. Il coaching è una modalità di formazione che parte dall'unicità dell'individuo e si propone di operare un cambiamento, una trasformazione che possa migliorare e amplificare le potenzialità della persona che lo utilizza, il fine è raggiungere obiettivi personali, manageriali e sportivi, allenare il cervello all'eccellenza.

E' possibile accrescere l'intelligenza? La maggior parte delle persone si sorprende di scoprire che i punteggi relativi al quoziente intellettivo (QI) si possono migliorare, eppure le prove ormai raccolte sono diventate davvero evidenti. Tanto per fare un esempio: tra i bambini iscritti al programma Head Start lanciato nel 1964 per aiutare i meno favoriti in età prescolare, si sono verificati aumenti del Q.I. fino a 10 punti già dopo pochi mesi dall'inizio del programma, tra i bambini con difficoltà di apprendimento sono stati riportati aumenti del Q.I. dai 10 ai 23 punti.

Certamente aumenti così vigorosi ed improvvisi tendono ad avere una durata limitata, i risultati tendevano a dissolversi tra il terzo e il sesto anno scolastico. Alcuni esperti sostengono che questo "effetto scomparsa" sia la prova che il Q.I. con cui si nasce non sia modificabile ma questo sarebbe come dire che i fratelli Wright avrebbero dovuto rinunciare dopo il loro primo volo perché erano riusciti a prolungarlo per soli 12 secondi.

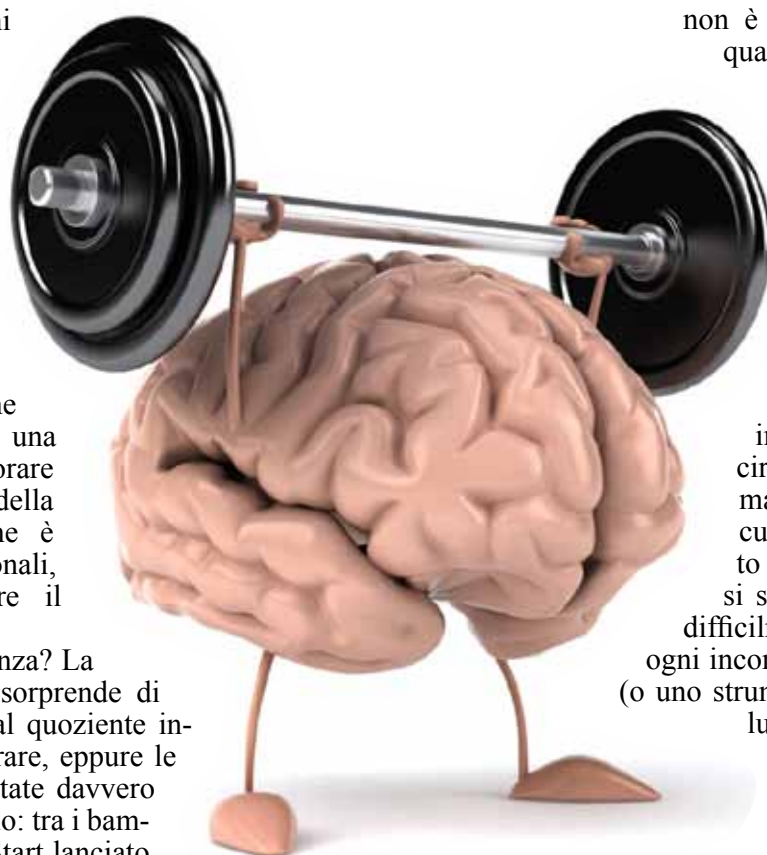
In realtà per quanto breve sia stato quel volo è accaduto ed è qui che va messa l'attenzione.

Una volta stabilita la possibilità di volare, estenderne la durata diventò solo una questione tecnica e quattro anni dopo i fratelli consegnarono all'esercito statunitense un aereo in grado di volare per 125 miglia.

Oggi i ricercatori dell'apprendimento sanno che l'intelligenza può essere accresciuta, la sfida sta nel farlo con risultati più importanti e più estesi nel tempo.

L'allenamento mentale o coaching lavora sulla mente con questo proposito, utilizza tecniche specifiche utili a creare elasticità e flessibilità mentale. L'intenzione è elevare il potere del cervello umano nella sua interezza, aumentare la memoria, la creatività e la capacità di visione d'insieme.

Se si può dare per scontato che ognuno ha delle potenzialità,

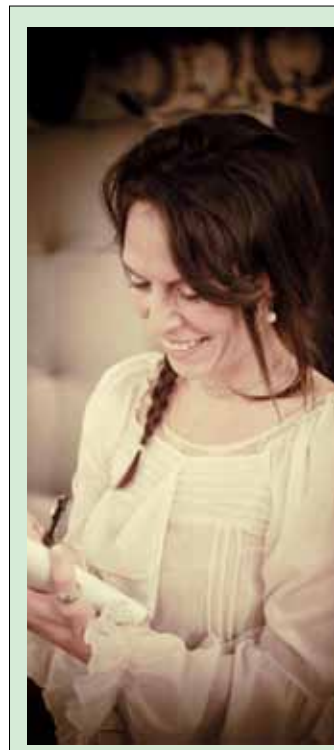


non è altrettanto evidente che si sappia quali sono, come posso renderle accessibili e come vanno utilizzate nei diversi contesti.

Il coaching lavora a questo scopo e può essere rivolto a imprenditori, manager, insegnanti, atleti e a tutti coloro dai 7 anni in su che desiderano sviluppare dimestichezza con questo straordinario strumento che abbiamo, la nostra mente.

COME FUNZIONA: parliamo di incontri individuali dalla durata di circa un ora in cui l'approccio è estremamente pratico, non si tratta in alcun modo di terapia ma di allenamento mentale quindi la linea di lavoro si svolge dal presente verso il futuro, difficilmente si va a toccare il passato. Ad ogni incontro la persona conosce una tecnica (o uno strumento) nuova che serve per lo sviluppo del potenziale mentale, questa viene provata insieme durante la sessione stessa e adattata alla persona e alla circostanza di vita che sta vivendo.

www.timelight.it - info@timelight.it



Mi chiamo **Chiara Pardini**, mi sono formata come Coach e Trainer in PNL direttamente con i fondatori e più grandi esponenti mondiali di questa scienza: John Grinder, Richard Bandler, Robert Dilts, Antony Robbins.

Coach in Mental Training: coaching e allenamento mentale specifico per gli sportivi di alto livello, presso Nlp Italy con Claudio Belotti.

2° livello di studio di Enneagramma, strumento per lo studio e l'analisi del carattere umano, presso SAT e Claudio Naranjo.

Counselor Olistico presso Sicoool e Assocounseling Costellatore Familiare e Strutturale, presso la scuola per counselor e costellatori, ISKON.

Sono Trainer del Metodo Intuition TrainingTM, (metodo per lo sviluppo dell'intuito e della creatività) presso il fondatore del metodo stesso, Francesco Martelli.

Sono certificata Certified Hypnotist NGH, ipnosi non terapeutica. Operatore in Psicogenealogia e psicomagia: metodo di Alejandro Jodorowsky.

Operatore 2° livello di EFT - Emotional Freedom Techniques (tecnica per la gestione dell'emozionalità) presso Andrea Fredi

Oness blessing, Diksha Giver, titolo conseguito presso la Oness University in India.

IL CERVELLO DEL CAPO



STEFANO BACCELLI

Un capo autorevolmente democratico



Abbiamo incontrato Stefano Baccelli tra un impegno elettorale e l'altro in vista delle elezioni regionali della primavera 2015. Ci dedica una pausa caffè e noi non perdiamo tempo partiamo subito con una domanda diretta.

Baccelli, che tipo di capo è: autoritario, democratico....

Diciamo democraticamente autoritario, o meglio, autorevolmente democratico. La democrazia è partecipazione, condivisione ma la leadership è inevitabilmente sintesi e decisione. Quindi prima ti confronti con pazienza

ed attenzione ma alla fine decidi mettendoci la faccia, tanto dopo le colpe son solo tue...

E' vero alla fine le colpe o i meriti ricadono sempre su chi comanda. Ma capi si nasce o si diventa.

Si nasce con un'attitudine ad essere scelti, magari solo perché più equilibrati o meno egoisti o semplicemente più disponibili di altri. Tutto il resto è un mettersi in gioco con se stessi, per cercare di limare i propri difetti e valorizzare i propri talenti e magari, nel corso degli anni, scoprire inaspettatamente di avere un carattere forte e determinato.

Questo carattere è venuto fuori già da bambino, lei ha mai fatto il capoclasse?

Si e pure il caposquadriglia negli scout. Ma son più bravo come uomo squadra. In questo senso l'esperienza più bella è stata fare animazione di strada con i bambini in Bosnia ed in Kosovo. Erano gruppi di lavoro senza capi. Ognuno ci metteva il proprio talento: chi era più bravo a cantare, chi a giocare, chi a cucinare, chi a recitare, chi a ballare, chi a

parlare il serbo bosniaco, chi a relazionarsi con le autorità locali... Io ero il migliore a cazzeggiare, quindi utilissimo all'umore del gruppo. Il massimo in un team affiatato è quando ognuno è parte della leadership del gruppo stesso. Allora si zattera, cioè si compensano naturalmente i limiti degli altri e se ne rafforzano i talenti.

Va tutto bene: il team, la squadra, la zattera, ma qual è secondo lei la dote più importante che deve avere un capo?

Recentemente una persona che stimo profondamente mi ha fatto un bellissimo complimento: - Stefano, ormai riesci a tirar fuori il meglio da ognuno di noi. Ecco questa per me è l'essenza di un leader positivo. Ovviamente non son sempre pacche sulle spalle..!)

Lei è un capo politico, in politica una volta c'erano le piattaforme, i programmi, le idee e le ideologie, poi si sceglievano i capi che dovevano concretizzare i progetti. Adesso si parte dai leader poi arrivano i programmi. Secondo lei c'è stata un'evoluzione od una involuzione della leadership

Oggi è più forte il rischio del leader tutto chiacchiere e distintivo, della demagogia priva di contenuti, ma anche allora la retorica molto spesso la faceva da padrone. In fondo penso che il crollo delle ideologie abbia un aspetto negativo, il rischio di ridurre la politica a mera soddisfazione di interessi ed uno positivo, la priorità alle azioni ed ai risultati concreti.

In questi anni avrà preso una marea di decisioni, qual è stata la più bella?

Mettermi in gioco, quando, ormai 10 anni fa, alcuni amici pazzereelli mi proposero di candidarmi alla Presidenza della Provincia. Ci pensai bene. Sarei stato all'altezza, psicofisica più che intellettuale, di reggere all'impegno, prima elettorale e poi amministrativo? Quella decisione mi ha cambiato la vita. Mi sono realizzato grazie a questa incredibile esperienza. L'ho vissuta pienamente, giorno dopo giorno. Non sarò mai sufficientemente grato a chi ha creduto in me ed ai cittadini che mi hanno scelto.



Stefano Baccelli è nato a Lucca il 16 luglio del 1965.

E' stato eletto per il secondo mandato amministrativo alla Presidenza della Provincia di Lucca il 16 maggio 2011 con 96.548 preferenze, raggiungendo il 54,92% dei voti. Dopo la laurea in Giurisprudenza all'Università degli Studi di Pisa, ha conseguito l'abilitazione all'esercizio della professione di avvocato e una specializzazione sulla gestione degli appalti pubblici presso l'Istituto Giuridico Opere Pubbliche di Roma. Contemporaneamente, ha frequentato la scuola di specializzazione in studi sull'amministrazione pubblica dell'Università di Bologna. Ha iniziato a lavorare per SALT nel 1998, divenendo coordinatore dell'ufficio legale; attualmente è in aspettativa non retribuita, secondo quanto stabilito dall'art. 81 del DLgs 167/2000, per svolgere le funzioni del mandato amministrativo. Impegnato in campo sociale, fra il 1997 e il 1999, ha partecipato in Bosnia Erzegovina e in Kosovo ad alcuni progetti di animazione per i bambini promossi dall'associazione "Beati i costruttori di pace". Di tradizione cattolica democratica, con una lunga esperienza scoutistica nell'A.g.e.s.c.i., ha cominciato a fare politica nel movimento giovanile della Democrazia Cristiana, per poi proseguire nel Partito Popolare Italiano e nella Margherita, di cui è stato, fra il 2003 e il 2007, coordinatore comunale di Lucca e membro della direzione provinciale e regionale. Attualmente è membro della direzione regionale e delegato dell'assemblea nazionale del Partito Democratico. E' stato eletto per la prima volta presidente della Provincia di Lucca nel turno elettorale del 28 - 29 maggio 2006, raccogliendo il 53,3% dei voti in rappresentanza di una coalizione di centrosinistra. Come presidente della Provincia di Lucca, ricopre, inoltre, i seguenti incarichi: presidente della Fondazione Mario Tobino, presidente della Fondazione Paolo Cresci per la storia dell'emigrazione italiana; presidente della Comunità del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano; membro del Consiglio Direttivo di IMT - Istituti Mercati Tecnologie - Alti Studi Lucca; presidente della Fondazione Casa Lucca.

AMICI DEL CERVELLO

Autorizzazione del tribunale di Lucca n. 897. Registro periodici del 7/7/09
Direttore editoriale: ARNo

Fabrizio Diolaiuti
Direttore

Gianfranco Antognoli - Liliana dell'Osso - Manuela Giovannetti
Cristina Pagni - Chiara Pardini

Hanno collaborato a questo numero

COLORÈ s.n.c.
Impaginazione grafica e stampa

Redazione P/O Ottovolante Via IV Novembre 126, Camaiore
Tel. 0584 982279 - E-mail: info@arnoneurologia.it
www.arnoneurologia.it

AMICI DEL CERVELLO

Comitato Scientifico Editoriale

Coordinatore

Ubaldo Bonuccelli Pisa

Filippo Baldacci Pisa - **Roberto Ceravolo** Pisa
Paolo Del Dotto Viareggio - **Daniela Frosini** Pisa
Renato Galli Pisa - **Lorenzo Kiferle** Pisa
Monica Mazzoni Lucca - **Giuseppe Meucci** Livorno
Fabio Monzani Pisa - **Pasquale Palumbo** Prato
Sandro Sorbi Firenze



Dona il tuo **5 per mille**



all' **Associazione
Ricerca
Neurologica**

**Un gesto che a te non costa niente
PER NOI HA UN VALORE GRANDISSIMO**

Come fare?

E' FACILE. Comunica al tuo commercialista il codice fiscale ARNO **93005860502** e firma nell'apposito riquadro del modello unico o del 730

PER LAVORATORI DIPENDENTI
A pagina 5 si trova la scheda, riempiila con il codice fiscale ARNO **93005860502** e firmala.

USA IL CERVELLO SOSTIENI LA RICERCA

- **per diventare socio ARNo**
- **per effettuare donazioni**
- **per conoscere le ultime iniziative**

CONSULTA IL NUOVO SITO

WWW.ARNONEUROLOGIA.IT

Usa il CERVELLO

**SOSTIENI LA RICERCA,
DIVENTA SOCIO ARNo**
Associazione Ricerca Neurologica
**riceverai gratuitamente
Amici del Cervello News**

ARNo Associazione Ricerca Neurologica

Presidente	Gianfranco Antognoli
Presidente Onorario	Alberto Muratorio
Direttore Scientifico	Ubaldo Bonuccelli
Vicepresidente vicario	Marco Antongiovanni
Vice-Presidente	Sergio Cortopassi
Tesoriere	Stefano Vannucci
Giunta Esecutiva	Gabriele Beni
Giunta Esecutiva	Carlo Bonuccelli
Giunta Esecutiva	Adolfo Lippi
Giunta Esecutiva	Luigi Nannipieri
Segretario	Pietro Di Marco

