

FeelGood!

NEWS

UNA PILLOLA SELETTIVA

La sclerosi multipla colpisce oltre 2,5 milioni di persone tra i 20 e i 40 anni. Per ridurre la progressione ora c'è un nuovo farmaco, il primo somministrabile per via orale. Due studi internazionali pubblicati sul *New England Journal of Medicine* hanno dimostrato l'efficacia di Fingolimod (FTY720) che agisce in modo selettivo riducendo il numero di cellule che attaccano la mielina, la guaina che circonda le fibre nervose. **M.M.**

SALE: - 6 GRAMMI

Potrebbe bastare ridurre di 6 grammi al giorno il consumo di sodio per vedere la pressione arteriosa che si abbassa. Ma anche con soli 3 grammi di sale in meno, le patologie cardiovascolari potrebbero diminuire di 120mila casi in un anno. **R.E.M.**

CONCENTRATI IN GOCCE

La naturopatia parla di bioritmi, la medicina ufficiale alza gli occhi al cielo, però è vero che ognuno ha una sua "velocità" naturale che rischia di incepparsi ai cambi di stagione. Se concentrarsi diventa un problema, si può provare l'Eleuterococco, pianta dalle proprietà adattogene che aiuta la capacità di resistenza fisica e mentale e rinforza il sistema immunitario. Consigliate 20 gocce al giorno. **M.M.**

VIDEOGIOCHI PER LA TERZA ETÀ

NEURONI ALLA CONSOLE

di Eva Grippa

Qualcuno vedendo gli anziani degenti del Medical Center della Georgia giocare a tennis o a golf con la Wii avrà pensato a un espediente per sollevare il morale degli ultrasessantenni. Ma dietro l'adozione delle console Nintendo da parte del centro statunitense c'è ben altro: la speranza che il gioco possa essere di supporto nella terapia di riabilitazione dei malati di Parkinson, patologia degenerativa del sistema nervoso centrale che colpisce ogni anno - solo in Italia - da 12 a 18mila persone. Il dottor Ben Hertz, neuropsichiatra, ne è convinto, dopo aver sperimentato la Wii Sport su 18 pazienti per un'ora al giorno, tre volte alla settimana per quattro settimane: «I giochi richiedono percezione visiva, coordinazione tra occhi e mani, relazione tra il corpo e lo spazio circostante». Così, al pari delle terapie tradizionali (noiose, dolorose e ripetitive) la pratica degli sport con la Wii migliorerebbe capacità di coordinamento, riflessi e abilità motorie. Oltre a incidere positivamente sulla psiche, con un calo della depressione. Infine, la Wii è anche eco-



nomica e accessibile ai più. A conclusioni simili è giunto anche Jacob Vogelstein, chirurgo e bioingegnere della John Hopkins University di Baltimora, dopo aver sperimentato il videogame *Guitar Hero* (sempre della Wii) su persone in attesa di ricevere delle protesi dopo l'amputazione della mano per evitare l'atrofia dei muscoli dell'avambraccio. Scopo del gioco è riprodurre melodie musicali con un dispositivo che simula una chitarra elettrica, modificato da Vogelstein per poter essere controllato attraverso i segnali emessi da elettrodi situati sulle braccia dei pazienti; gli stessi segnali che a breve saranno le protesi a mandare. Risultato: i pazienti imparano in breve tempo a usare il dispositivo che li fa esercitare «in modo più efficace di qualunque altro intervento terapeutico». Oggi in Italia sono affette da Parkinson circa 200mila persone, numero che tende a crescere complice l'invecchiamento generale della popolazione, e che sarà quadruplicato entro il 2050. Non male pensare che sconfiggerlo possa essere un gioco da ragazzi.

tato: i pazienti imparano in breve tempo a usare il dispositivo che li fa esercitare «in modo più efficace di qualunque altro intervento terapeutico». Oggi in Italia sono affette da Parkinson circa 200mila persone, numero che tende a crescere complice l'invecchiamento generale della popolazione, e che sarà quadruplicato entro il 2050. Non male pensare che sconfiggerlo possa essere un gioco da ragazzi.

FAI LA COSA GIUSTA

La neuroscienza è in grado di spiegare meglio come funziona il cervello: in *Alla ricerca della felicità* (Fazi Editore) Eduardo Punset offre una panoramica sulle scoperte più recenti. Attenzione però: «Non dobbiamo sorprenderci», spiega Giorgio Vallortigara, del *Centro Mente/Cervello dell'Università di Trento*, «siamo una specie animale e l'unità fondamentale del sistema nervoso, il neurone, è la stessa in una lumaca o in un uomo. Le differenze sono dovute al diverso numero di neuroni e ai modi con cui sono interconnessi». Scrive Punset che nei circuiti cerebrali sono impresse esperienze di quando l'uomo era un cacciatore/raccoglitore. Felicità era l'assenza della paura di essere predato o di non avere un riparo. Memorie ataviche che si attivano anche oggi, perché dal punto di vista evolutivo 60mila anni non sono niente. Marco Boscolo