



Exergames contro l'Alzheimer, studi mostrano benefici in prime fasi malattia

Descrizione

(Adnkronos) Gli exergames, videogiochi che coinvolgono il gamer in sessioni di esercizio fisico da eseguire alla console, possono aiutare le persone che presentano i primi segni di Alzheimer a migliorare le capacità cognitive e la memoria. Lo indicano due studi del Politecnico federale di Zurigo (Ethz), in Svizzera, condotti su una quarantina di pazienti con declino cognitivo lieve di età media 73 anni. I risultati sono stati pubblicati su 'Alzheimer's & Dementia' e 'Alzheimer's Research & Therapy'. I pazienti si sono allenati a domicilio per 3 mesi, 5 giorni alla settimana, per 25 minuti a sessione. I partecipanti dovevano rimanere in piedi su un tappeto sensibile davanti a uno schermo e muoversi a sinistra o a destra a seconda del compito assegnato, come ad esempio inserire dei prodotti in una borsa della spesa. "Questo genere di esercizi allena una serie di capacità cognitive peculiari, quali l'attenzione, la memoria e la consapevolezza spaziale, che si deteriorano in caso di demenza", spiega Patrick Manser, ricercatore al Karolinska Institute di Stoccolma in Svezia, in precedenza all'Ethz. Le risonanze magnetiche hanno mostrato un miglioramento delle competenze cognitive e delle capacità mnemoniche di chi ha preso parte al programma d'allenamento, benefici constatati anche nella vita quotidiana. Con il secondo studio, il team di Manser ha inoltre fotografato delle modifiche nel cervello dei partecipanti agli exergames: l'ippocampo, una delle regioni chiave per la memoria, e il talamo si sono ingrossati; effetti si sono prodotti anche sulla corteccia cingolata anteriore e, lievemente, su quella prefrontale. Specie in un contesto in cui in Europa quasi 1 over 70 su 10 soffre di demenza, quota che per l'aumento dell'aspettativa di vita potrebbe triplicare entro il 2050, si tratta di "risultati incoraggianti", afferma Eling D. de Bruin, docente all'Ethz e alla scuola universitaria professionale della Svizzera orientale. "Tuttavia, precisa, sono necessari approfondimenti per capire se degli allenamenti personalizzati possano ritardare lo sviluppo di una demenza o impedirlo del tutto". salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 8, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark