

RECENSIONE

**Rita Angelini
Mauro Masi,**

*Io ci sono,
Alzheimer senza
paura*

Aracne Editore
2017



Rita Angelini- Mauro Masi, *Io ci sono, Alzheimer senza paura*, Aracne Editrice, Canterano (Roma)

Questo libro fa parte della Collana *Neuroscienze, I Tascabili*, che pubblica opere riguardanti le Neuroscienze di base. La sezione *I Tascabili* è caratterizzata da un formato di facile consultazione per.....*assistere gli addetti ai lavori nel momento del bisogno ma anche per supportare il percorso accademico dello studente e dello studioso.*

La Prefazione del Prof. Massimiliano Visocchi (Professore di Neurologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore Policlinico Gemelli di Roma) evidenzia come gli autori del libro sono soprattutto*uomini sensibili...perché ci vuole una profonda sensibilità unita all'esperienza personale del Dolore, per sapere affrontare una diagnosi come questa...(Alzheimer),(pag.9).*

Segue l'Introduzione (pp.11-12)....*Era una donna minuta ma era stata la colonna portante di una intera famiglia...mi stringeva la mano...probabilmente non si ricordava di me...Accanto c'era la figlia con gli occhi pieni di dolore...e la paura di non essere in grado di assumersi questa grande responsabilità...Ha dovuto imparare a rimettere tutti i pezzi del puzzle al loro posto dopo che un uragano di nome Alzheimer ha spazzato via tutto... Proprio in quel momento è nata l'idea di questo piccolo manualescritto per alleggerire questo peso che la vita ci ha messo addosso.*

Il Capitolo I (Facciamo conoscenza con L'Alzheimer) inizia con le parole di Khalil Gibran....*Nel ricordo non vi sono lontananze; nell'oblio vi è un abisso che né la voce né l'occhio potranno mai accorciare.* Seguono concise ed utilissime nozioni che rispondono alle principali domande di coloro che hanno a che fare con questa malattia: I.1. Quanti ne soffrono; I.2. Cosa avviene nel cervello dei malati di Alzheimer; I.3. Le cause; I.4. Le diverse forme di Alzheimer; I.5. La causa; I.6. Come si manifesta; I.7. La memoria; I.8. L'orientamento spazio temporale; I.9. Il linguaggio; I.10. La perdita di autonomia nella vita quotidiana; I.11. Esistono fattori predittivi accertati della malattia.

Il Capitolo II (Regole fondamentali di comportamento in casa) è sempre preceduto da una frase, questa volta del poeta Virgilio: *Nessun giorno vi cancellerà dalla memoria il tempo.* Anche in questo capitolo gli autori danno consigli su come affrontare i problemi quotidiani: 2.1 Come affrontare la giornata; 2.2 Piccoli accorgimenti; 2.3 L'igiene

personale; 2.4 L'abbigliamento; 2.5 Come comportarsi a tavola; 2.6 Mai fermarsi; 2.7 Come comportarsi fuori casa; 2.8 Si fa sera; 2.9 Come comunicare.

Il Capitolo III, (L'Alimentazione), sempre suddiviso in paragrafi, è introdotto da una citazione di Elia Canetti...*La memoria si blocca. Ma è ancora lì' tutta intera. Anche le cose più dimenticate si ripresentano, ma quando vogliono loro.* I paragrafi riguardano i seguenti argomenti: 3.1 Gli alimenti che aiutano a prevenire l'Alzheimer; 3.2 Alimenti da evitare; 3.3 Come cambia l'alimentazione nelle varie fasi della malattia; 3.4 I miti da sfatare.

Il Capitolo IV (Esiste una cura?) inizia con un verso di Ungaretti*E come portarti via. Si rimane.* Seguono i paragrafi: 4.1 La stimolazione magnetica-transcranica (TMS), 4.2 A quale stadio della malattia è possibile intervenire?; 4.3 Come rallentare la perdita delle funzioni cognitive?.

Il Capitolo V (Quando la malattia avanza) è introdotto da una frase di Gabriel Garcia Marquez...*Era ancora troppo giovane per sapere che la memoria del cuore elimina i brutti ricordi emagnifica quelli belli, e che grazie a tale artificio riusciamo a tollerare il passato.* L'argomento di questo capitolo è uno solo: 5.1 (A letto o seduti?).

Il capitolo VI (Reagire alle emozioni negative) chiude il libro, iniziando con una citazione di Emily Dickinson...*Questa è l'ora di piombo, e chi le sopravvive/ la ricorda come gli assiderati/ Rammentando la neve: prima il freddo, poi lo stupore, infine/ l'inerzia.*

Seguono i paragrafi che analizzano diverse emozioni: 6.1 (L'ansia); 6.2 (La rabbia), 6.3 (Il senso di colpa); 6.4 (La vergogna); 6.5 (La tristezza). Tutti questi stati d'animo vengono accuratamente analizzati per insegnare al lettore come riconoscerli, affrontarli e quindi imparare a vivere meglio con i propri malati. Quindi l'ansia...*è una forma di paura cronicizzata...che spinge ad affrontare gli impegni...con un senso di tensione di dovercela fare a tutti i costi...Abbiamo l'ansia di doverci occupare di tutto...Ci sembra che non ci sia via d'uscita...Non abbiamo più spazio per noi...* (pp.45-50). La rabbia invece ..*E' quella forza che ci spinge a ribellarci...quando siamo costretti a subire una situazione...La rabbia va riconosciuta, non repressa* (pp.51-53). Viene poi affrontato il senso di colpa...*Ci sentiamo in colpa ogniqualvolta facciamo delle scelte per il malato. Il tempo dedicato a noi stessi...lo viviamo come un tempo rubato al malato...* Anche la vergogna

è un sentimento che si ripropone.....*Perché ci vergogniamo del comportamento del nostro familiare che ci mette in imbarazzo?Quando ci vergogniamo ci sentiamo giudicati.....Evitiamo di farci vedere in pubblico con il malato...La malattia non è accettata dalla società. Spesso subentra anche la tristezza....Ci sentiamo tristi perché il nostro familiare non è più lo stesso. E noi non accettiamo l'idea del cambiamento, soffriamo perché lui non è più come prima...La tristezza ci prende soprattutto quando siamo soli.....Bisogna morire un po' di volte, prima di iniziare a vivere davvero (Bubowwski) (p.63).*

Concludendo, questo “piccolo libro” è stato scritto da persone indubbiamente competenti, ma soprattutto capaci di trasmettere notizie e suggerimenti....*con la speranza di alleggerire il dolore che la vita ha caricato sulle spalle di chi assiste con amore il proprio caro colpito da Alzheimer.*