



Damai ch'ìls carstgauns vegnan adina pli vegls vegn era il dumber da pazients d'Alzheimer a crescher.

# Gimnastica dal tscharvè

## Malsogna d'Alzheimer e bilinguitad

DA GUIU SOBIELA-CAANITZ

■ **«Universitas»** ([www.unifr.ch/unicom](http://www.unifr.ch/unicom)), magazin scientific biling da l'Universitad da Friburg, deditgescha ses nr. 01/2016/17 a la malsogna d'Alzheimer. Roland Fischer scriva: «Damai che nus vegnin adina pli vegls, ston ins supponer ch'il dumber da pazients relativs vegnia adina a crescher. Oz en Svizra vivan 120'000 umans cun lezza malsogna; l'Associazium svizra calculescha ch'ella cuntanschia per 2030 la cifra da 300'000 pazients. Da l'Engalterra daud'ins ch'ella saja dapi 2015 la chaschun principala da mort, anc dapli che malsogna da l'avaina dal cor» (p. 13).

### Per in'activitad spiertala conscienta

Philippe Neyroud rapporta davart las reschertgas dal neurolog Jean-Marie Annoni (Universitad da Friburg): «Sco pitschen ha'l emprendi franzos e talian. Us sa sa concentrescha'l sin la perscrutaziun dal tscharvè uman e sin l'influenza da la bilinguitad sin il departament neurologic tenor las linguas, la vegliadetgna tar lur acquist e la vastadad da la savida (...). Savair discurren dus linguatgs, als tadlar ed ir d'in a l'auter senza confusiun pussaivla, tut quai pretenda in mecanissem da controlla (...) che pussibiliteschia mintga mument da bloccar ina lingua a favur d'in'autra (...). Il biling che patescha da la malsogna d'Alzheimer na per-

da betg ina lingua pli spert che l'autra (...). Il 2011 ha ina squadra dal Canada demussà ch'ìls bilings cun lezza malsogna la survegnan quatter onns pli tard ch'ìls monolings. Il 2014 ha ina squadra d'Inds e da Scots demussà per l'emprima giada il suandant: Tgi che ha emprendi almain ina lingua estra en sia vita dispona suenter il 70avel onn d'in factur da protecciun dal tscharvè (...). Annoni: 'Tgi che va enturn cun pliras linguas metta ad ir regiuns dal tscharvè che (...) pon gidar a cumbatter la malsogna d'Alzheimer (...). Jau recumond: Renunziar a fimar, limitar l'agen consum d'alcohol e da medicaments, sa nutrir saunamain (dieta mediterranea), pratitgar activitads corporalas, evitar il surpais e l'ipertonia (...), stimular las atgnas facultads cognitivas, mantegnair interess, vegnir encunter a tshels, restar sociabel euv.» (pp. 30-31 e 33). Lavinia Alberi maina la perscrutaziun neurologica dal «Swiss Integrative Center for Human Health» ([www.cish.ch/de](http://www.cish.ch/de)) a l'Universitad da Friburg. Roland Fischer scriva: «Ella manegia ch'i dettia indizis clers da l'influenza dal nutriment (...). Ella sezza fa il pussaivel per renunziar ad idrats carbonics: Lezs dauzan la quantad d'insulina en il sang. Nagina pasta per ina Taliana? Na, strictamain nagina, era nagin dultschim, e paun mo tar excepziuns (...) - optimar e lavurar fin ad in'auta vegliadetgna» (p. 17). Quai fiss la dretga prevenziun cunter la malsogna d'Alzheimer.