

## Disturbi cognitivi

I problemi a carico delle capacità intellettive (cognitive) rientrano tra i sintomi «invisibili» della sclerosi multipla e causano incertezza e ansia. Anche limitazioni minori possono avere un impatto sulla vita. Le persone colpite possono trovare sostegno per la quotidianità attraverso misure concrete. È importante informarsi e parlare apertamente di queste possibili problematiche e del relativo trattamento.

---

### I punti più importanti in sintesi

- Le capacità cognitive corrispondono a memoria, concentrazione e attenzione.
- I disturbi cognitivi non sono visibili e possono essere motivo di irritazione per le persone attorno a voi.
- Un accertamento neuropsicologico aiuta a individuare il trattamento più adatto.
- Nella vita di tutti i giorni si possono seguire dei consigli pratici.

---

Circa la metà delle persone con sclerosi multipla (SM) ha difficoltà di memoria, attenzione e concentrazione e riporta capacità di reazione ridotta e difficoltà a pianificare le azioni. Tutte attività che rientrano tra le capacità cognitive.



Markus B., 58 anni, ha la SM da undici anni. Negli ultimi tempi ha maggiori difficoltà con la memoria: ha sempre più spesso la sensazione di dimenticare cose importanti sul lavoro e di non essere più affidabile come prima. Si aggiungono la stanchezza che in realtà prova già da anni e che ora acuisce ancor più il problema.

Per alcuni, questi problemi cognitivi rappresentano addirittura i primi segni della SM e si manifestano anche in assenza di disabilità fisiche gravi. Spesso questi problemi cognitivi si presentano inizialmente come un lieve calo della capacità di rendimento, che tuttavia può risultare molto gravoso nella vita di tutti i giorni, soprattutto in un contesto lavorativo, ad esempio se si dimentica ripetutamente un appuntamento o non si riesce a farsi venire in mente il nome dell'interlocutore. Una situazione che crea incertezza. A seguito, alcuni si ritirano in se stessi, altri evitano grandi riunioni o feste animate perché fanno fatica a partecipare alle conversazioni o perché trovano queste occasioni particolarmente stancanti.

In linea di principio nella sclerosi multipla non avviene una compromissione dell'intelligenza. Tuttavia in ambito cognitivo le persone colpite diventano sempre più lente e limitate. Spesso non sono prettamente i sintomi fisici a determinare in prima linea l'eventuale abbandono precoce della vita lavorativa, bensì più che altro le problematiche cognitive.

## **Legame con la disabilità fisica**

In passato non vi era prova di un legame stretto tra il grado di disabilità fisica e il risultato dei test neuropsicologici, in cui viene misurata la capacità cognitiva. L'esito dei test non è influenzato dalla durata della malattia, ma il suo decorso può svolgere un certo ruolo: le persone colpite da SM con malattia a decorso progressivo lento senza attacchi evidenti (forma progressiva) sono interessate con maggiore frequenza e solitamente in misura più marcata da alterazioni delle facoltà cognitive.

## **Quali sono le cause?**

La maggior parte delle persone con SM presenta focolai infiammatori nel cervello, ma solo circa la metà soffre di problemi cognitivi. Pertanto si presume che sia necessario superare una determinata soglia perché si manifestino disturbi cognitivi. Dal momento che i focolai infiammatori nel cervello spesso sono ampiamente diffusi, non è possibile attribuire le alterazioni cognitive a uno specifico processo chiaramente circoscritto. Inoltre oggi sappiamo che si attivano diverse regioni cerebrali quando una persona svolge un'attività cognitiva. Quindi, se notate un calo della memoria, vi mancano le idee o non riuscite più a svolgere una normale pianificazione, probabilmente sono state compromesse diverse funzionalità cerebrali oppure si è interrotta la connessione tra le aree del cervello. Se si verificano tante piccole interruzioni di questo tipo, il cervello non è più in grado di elaborare correttamente le informazioni. Gli esperti la chiamano «sindrome da disconnessione».

Ma i disturbi cognitivi possono avere anche altre cause, come ad esempio stanchezza, stress e sovraccarico oppure si inseriscono nell'ambito di processi di invecchiamento del tutto normali. Possono anche correlarsi a una malattia depressiva.

## **Accertamento con un esperto**

Una visita approfondita può aiutare a individuare le cause alla base dei disturbi cognitivi. A tal fine

è necessario analizzare a fondo i sintomi e la loro manifestazione nonché eseguire esami diagnostici accurati, esami di imaging (ad es. la RMN) e test neuropsicologici, che costituiscono la base per il miglior trattamento possibile.

La valutazione fornisce un riscontro obiettivo sulla propria capacità e sulle risorse a disposizione e mostra in quali aree intervengono le limitazioni. Potete così imparare a valutare con maggiore accuratezza voi stessi e affrontare meglio la vita quotidiana. Inoltre la speranza di poter preservare la capacità intellettuale sminuisce timori e incertezze, migliora l'umore e rafforza la fiducia in se stessi.



## **La trasparenza è un fattore importante**

I disturbi cognitivi sono a malapena distinguibili, pertanto spesso non vengono presi sul serio. Le persone interessate si sentono rinfacciare di non impegnarsi a sufficienza, di non avere interessi o di dimenticare intenzionalmente determinate cose. Questi comportamenti influiscono sulla loro autostima e sul loro stato d'animo.

Doversi confrontare costantemente con tali reprimende senza poter fornire una spiegazione prima o poi può farvi dubitare di voi stessi, causando un possibile ritiro dal vostro contesto

sociale. Tale situazione può anche portare a sviluppare depressione. I sintomi cognitivi creano incertezza anche tra i familiari. Per tutti diventa difficile esprimere osservazioni o timori. Ma questo tipo di dialogo è di fondamentale importanza, poiché in questo modo si evitano fraintendimenti e sollevate un peso dalle spalle delle persone attorno a voi. Se siete a conoscenza delle vostre limitazioni cognitive dovute alla SM, potete modulare la vostra quotidianità in base alle nuove capacità sia sul lavoro che nella vita privata ed eventualmente ricorrere a mezzi ausiliari.

### **Misure utili**

Esistono alcune misure per contrastare tali limitazioni cognitive. Piccole strategie da implementare nella vita di tutti i giorni possono già offrire un importante sostegno:

- Creare dei promemoria.
- Annotarsi le cose aiutandosi con delle immagini.
- Ricorrere ad aiuti esterni (ad es. un taccuino, un calendario o un «nodo al fazzoletto»).
- Spesso è d'aiuto anche solo un ambiente tranquillo, senza radio e TV, in cui nulla vi può distrarre.

Queste strategie «compensatorie» possono prevenire un sovraccarico.

### **Consigli pratici per la vita di tutti i giorni**

- Utilizzate un'agenda, un calendario elettronico o un semplice taccuino. Annotatevi gli accordi presi, le cose da ricordare e le cose da fare.
- Segnatevi le telefonate o le conversazioni importanti con data, interlocutore e questione affrontata utilizzando parole chiave, così da potervene ricordare.

- Scegliete sempre lo stesso luogo per riporre oggetti importanti come le chiavi, l'agenda, gli occhiali e il portafogli.
- Definite un luogo unico (ad es. lo sportello del frigorifero o una lavagnetta) dove affiggere note e appuntamenti importanti.
- Stampate il modello di una lista della spesa dettagliata con cui controllare le scorte e annotare i prodotti mancanti.
- Leggete il giornale e raccontate a qualcuno le notizie che avete letto.
- Portate sempre con voi qualcosa dove poter prendere appunti, in modo da poter annotare immediatamente conversazioni, idee o propositi.
- Puntate la sveglia dello smartphone o dell'orologio per ricordarvi appuntamenti importanti. A casa potete impostare il timer da cucina per ricordarvi di togliere i panni dalla lavatrice o che sta per iniziare la vostra trasmissione preferita.
- Pianificate le attività in anticipo, suddividendo i preparativi in piccole sequenze da ripercorrere mentalmente punto per punto. Riflettete su quale tipo di aiuto vi occorre.
- Riservatevi piccole pause di tempo ogni giorno (ad es. 20 minuti) da dedicare al vostro «training mentale».
- Potete mantenere attivo il cervello con giochi di ogni genere, ad esempio memory, cruciverba, scacchi, giochi di carte, puzzle, ecc., e una formazione informatica specifica. Importante: il training cerebrale deve essere divertente, solo così è possibile ottenere dei risultati.
- Se siete sotto pressione, fermatevi. Respirate profondamente e rilassatevi. Prendetevi il tempo che serve per riordinare i pensieri e pianificare le successive azioni da intraprendere.

## Training cerebrale al computer

Al giorno d'oggi vengono impiegati sempre più spesso anche programmi di training al computer. Le persone con SM possono allenare diversi ambiti con compiti differenti. Esistono programmi «adattivi», ossia che si adeguano alle specifiche capacità del singolo utente. Un esempio di programma gratuito e ben strutturato è consultabile sul sito [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) (in tedesco).

Ormai gli esperti sono concordi sul fatto che, oltre a un training cerebrale di tale tipo, anche terapie farmacologiche a lungo termine possono influire positivamente sulle capacità cognitive.



Infoline SM

**091 922 61 10**

Lunedì – giovedì,  
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00  
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



**Società svizzera sclerosi multipla**

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch) / 091 922 61 10

[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch)



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!