



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 17:00 - 20:00

Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος-Ψυχίατρος, Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Alzheimer
«Η νόσος Alzheimer σήμερα»

Φαίδρα Καλλίγερου, Νευρολόγος, Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, Αγγλίστιο Νοσοκομείο
«Άνοια: Πρόληψη, Διάγνωση, Θεραπεία»

ΔΕΥΤΕΡΑ 7 ΙΟΥΛΙΟΥ 17:00 - 20:00

Κωστής Προύσκας, Ψυχολόγος, Δρ. Γeronτολογίας, Υπεύθυνος Ανθρώπινου Δυναμικού της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
Διευθύνων Σύμβουλος των ΜΦΗ Άλκας
«Πρακτικά θέματα φροντίδας και ασφάλειας - Επικοινωνία με τα άτομα με άνοια»

ΤΕΤΑΡΤΗ 9 ΙΟΥΛΙΟΥ 17:00 - 20:00

Γιάννης Μπιλιάνης, Νομικός, Συνεργάτης της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών
«Άνοια: Δικαιώματα, Ηθικά και νομικά ζητήματα»

Κωνσταντίνα Αβράμη, Κοινωνική Λειτουργός
«Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας, Υπηρεσίες για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, Δράσεις στην κοινότητα»



ΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Υπάρχει πρόληψη για τη νόσο
Alzheimer!**

Παρασκευή Σακκά

Φαίδρα Καλλίγερου

Νευρολόγος

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών

Αναγνωρίζοντας τα συμπτώματα της άνοιας

Πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό αν η μνήμη σας δεν είναι τόσο καλή όσο παλιότερα και αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:



Ξεχνάτε πρόσφατα γεγονότα ενώ θυμάστε καλά τα παλιά



Επαναλαμβάνετε τα ίδια πράγματα ή χάνετε τον ειρμό σας όταν μιλάτε



Οι άλλοι άνθρωποι παρατηρούν τα προβλήματα με τη μνήμη σας



Δυσκολεύεστε να παρακολουθήσετε μια συζήτηση ή ένα πρόγραμμα στην τηλεόραση



Έχετε προβλήματα με την αφηρημένη σκέψη



Χάνετε ακόμα και σε γνωστά μέρη



Ξεχνάτε ονόματα φίλων και κοινών αντικειμένων

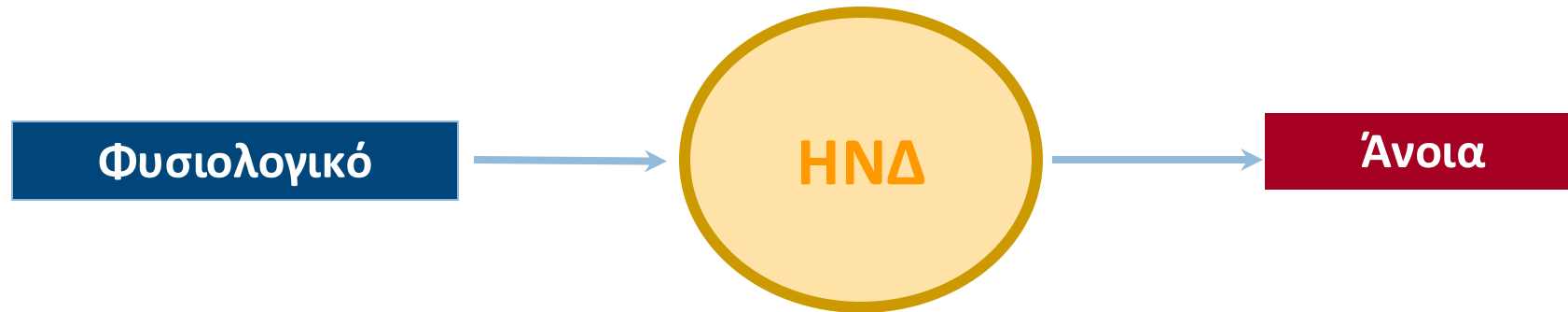


Νιώθετε αγχωμένοι, ή θυμωμένοι επειδή ξεχνάτε



Εμφανίζετε μειωμένη ικανότητα ομιλίας-ανάγνωσης-γραφής

Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ)

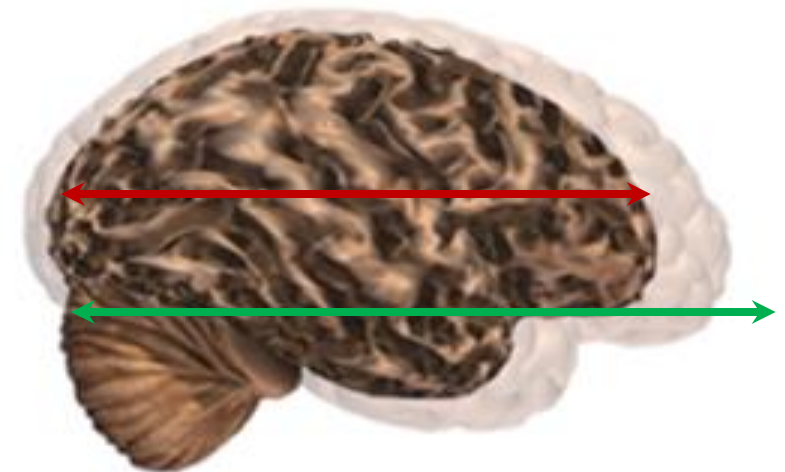


- Μεταβατικό στάδιο μεταξύ των νοητικών αλλαγών που οφείλονται σε φυσιολογική γήρανση και των συμπτωμάτων της νόσου Alzheimer ή άλλων μορφών άνοιας
- Η κλινική σημασία της ΗΝΔ αφορά στον έγκαιρο προσδιορισμό των ατόμων που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν άνοια
- Μειωμένη επίδοση στις νευροψυχολογικές δοκιμασίες– φυσιολογική λειτουργικότητα

Ο εγκέφαλός μας όταν μεγαλώνουμε

- Μειώνεται ο αριθμός των νευρώνων του
- Τα κύτταρα του εκφυλίζονται και πεθαίνουν – δεν μπορούν να αντικατασταθούν
- Το βάρος και ο όγκος μειώνονται – ο εγκέφαλος χάνει γύρω στο 20% του βάρους του μεταξύ 45-85 χρό

Αποτέλεσμα: ο εγκέφαλος χάνει τη λειτουργική του ικανότητα

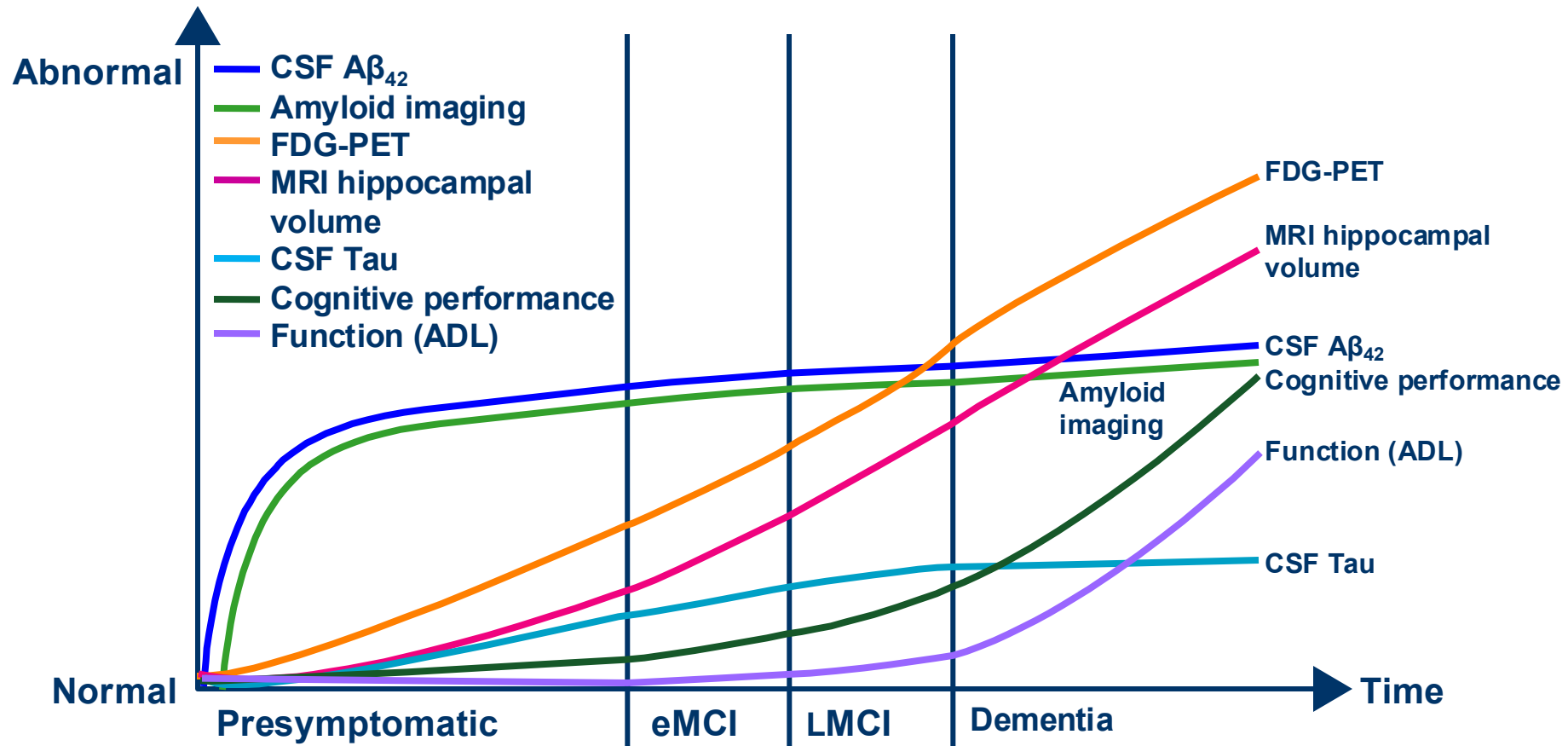


Νόσος Alzheimer

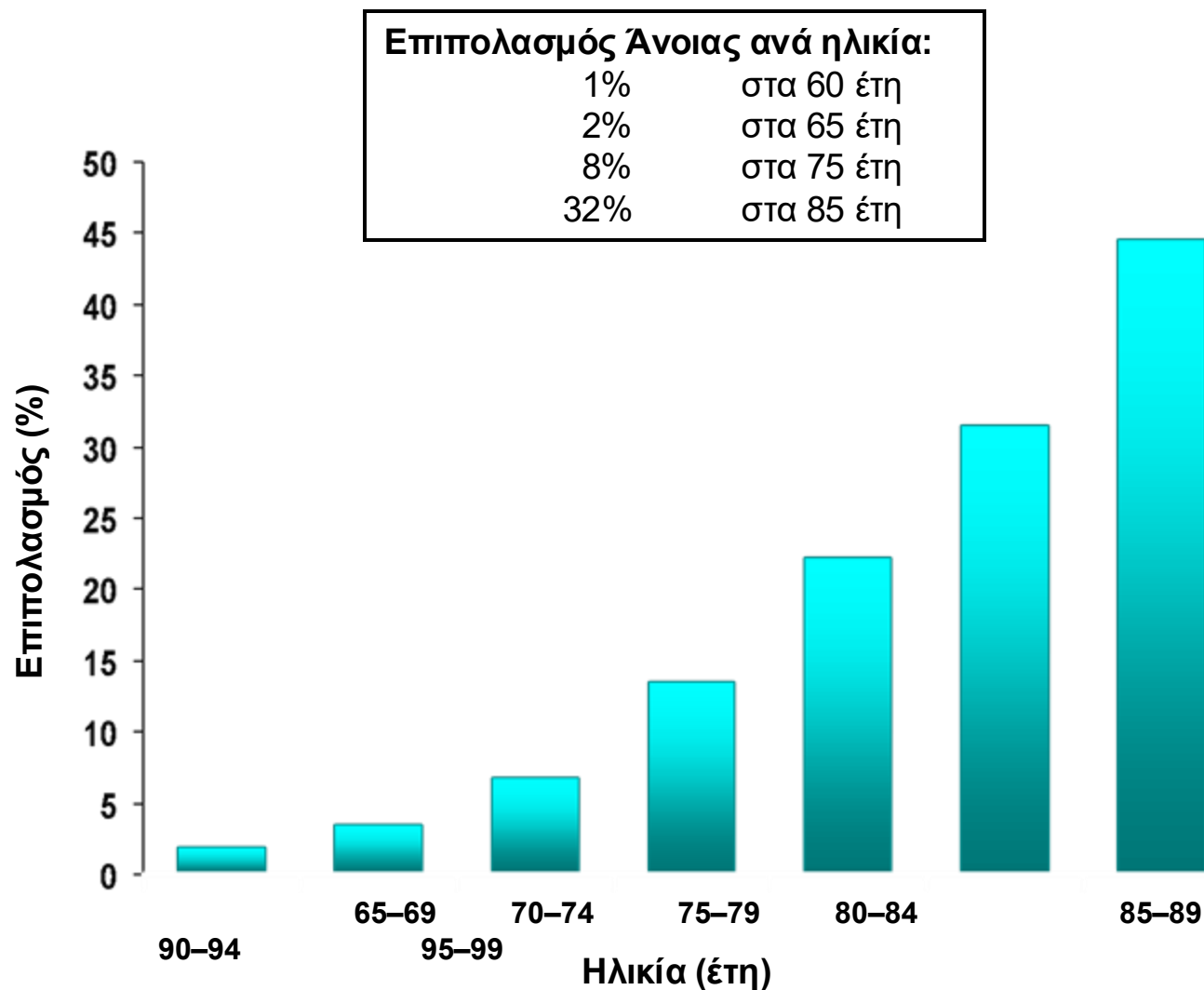
Επιστημονικές πρόοδοι στην πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία

- Έχουν αυξηθεί οι γνώσεις μας για τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες – η πρόληψη είναι τρόπος ζωής! (μέση ηλικία-εκφυλιστική διεργασία 20 ετών)
- Η διάγνωση δυνατή σε πρώιμα στάδια με τη χρήση βιοδεικτών –
PET αμυλοειδούς, εξετάσεις στο ΕΝΥ και στο αίμα
- Τα μονοκλωνικά αντισώματα νέες αιτιολογικές, τροποποιητικές θεραπείες
- Οι ψυχοκοινωνικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις έχουν θετικά αποτελέσματα
- Οι οργανώσεις Alzheimer παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική διαχείριση της νόσου

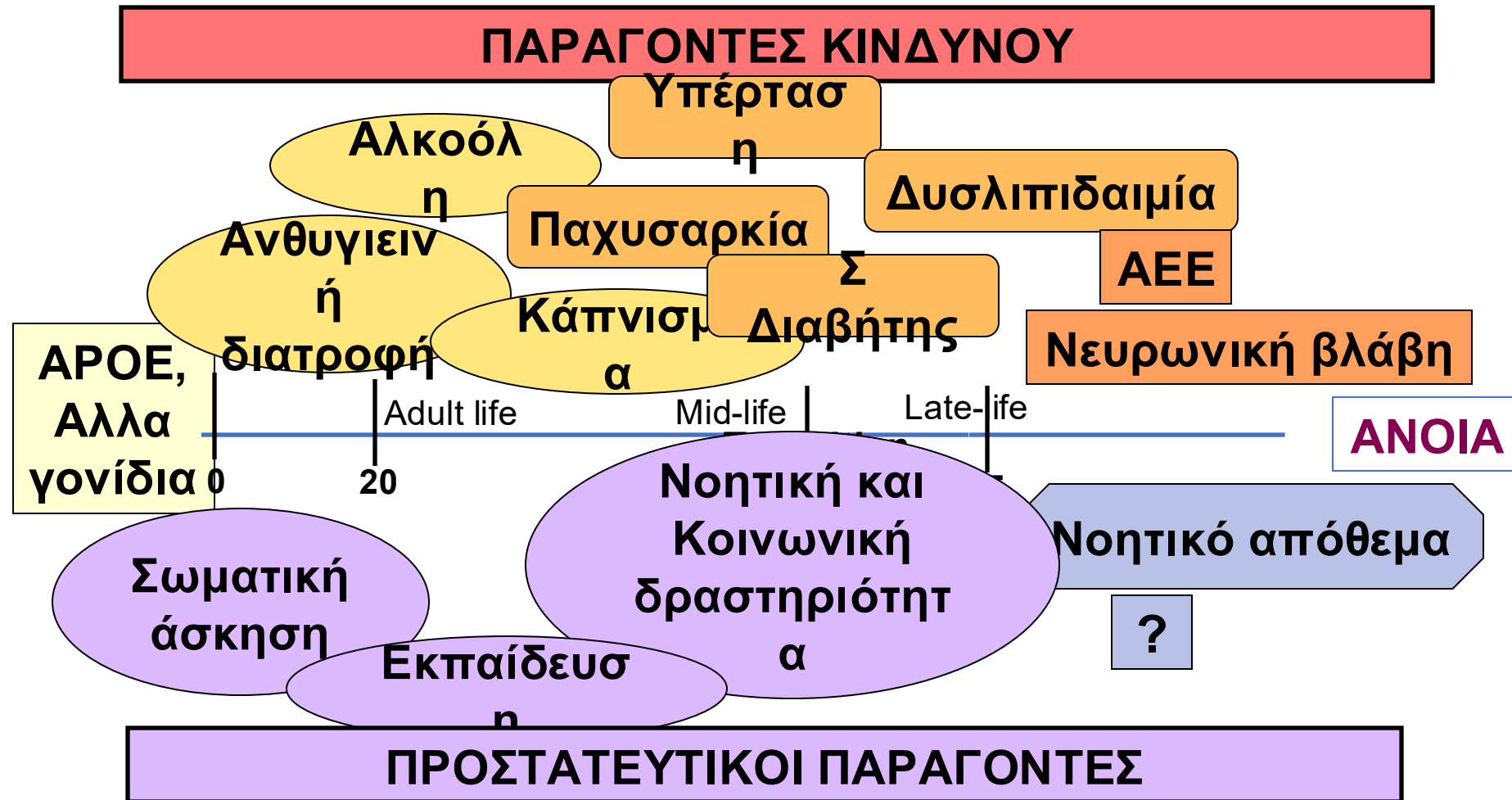
Εξέλιξη της νόσου Alzheimer με τη χρήση βιοδεικτών



Συχνότητα της άνοιας στους ηλικιωμένους



Προφυλακτικοί και προδιαθεσικοί παράγοντες νόσου Alzheimer



Μη τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου νόσου Alzheimer

- **Ηλικία**
- Παθογενετικά γονίδια:
 - ✓ APP (21)
 - ✓ PS1 (14)
 - ✓ PS2 (1)
- Προδιαθεσικά γονίδια 80...
 - ✓ Apo E
 - ✓ *CLU*
 - ✓ *CR1*
 - ✓ *PICALM*.....



Νόσος Alzheimer – Κληρονομικότητα

- 98% όλων των περιπτώσεων σποραδικές μορφές όψιμης έναρξης - ασθενείς > 65 ετών - προδιαθεσιακά γονίδια + περιβάλλον
- Πρώιμης έναρξης νόσος Alzheimer 2% όλων των περιπτώσεων - ασθενείς < 65 ετών
- Λιγότερο από 1% των περιπτώσεων οφείλεται σε γνωστές μεταλλαγές στα 3 παθογενετικά γονίδια (PSEN 1, PSEN 2, APP)
- Ο κίνδυνος νόσησης των πρώτου βαθμού συγγενών των ατόμων με νόσο Alzheimer είναι 3-4 φορές μεγαλύτερος από τα άτομα χωρίς οικογενειακό ιστορικό (πολλαπλοί προδιαθεσικοί παράγοντες)

Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου νόσου Alzheimer

- Αγγειακοί παράγοντες
- Οξειδωτικό stress-φλεγμονή
- Κατάθλιψη
- Κακώσεις κεφαλής
- Νοητικό απόθεμα
- **Τρόπος ζωής!**



Αγγειακοί παράγοντες κινδύνου

- Αρτηριακή υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Δυσλιπιδαιμία
- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία
- Υπερομοκυστεϊναιμία



Οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου:

- προδιαθέτουν για καρδιαγγειακή και εγκεφαλική αγγειακή νόσο
- συμμετέχουν στην εμφάνιση της αγγειακής άνοιας
- έχει αναγνωρισθεί ο ρόλος τους και στη νόσο Alzheimer

Αρτηριακή υπέρταση και νόσος Alzheimer

- Η πλέον σταθερά συσχετιζόμενη πάθηση στις διάφορες μελέτες!
- Τα αποτελέσματα των μελετών για τη χρήση αντιϋπερτασικών σκευασμάτων σαν πρόληψη είναι θετικά

Blood pressure lowering in patients without prior cerebrovascular disease for prevention of cognitive impairment and dementia (Review)

McGuinness B, Todd S, Passmore P, Bullock R



THE COCHRANE
COLLABORATION®

Σακχαρώδης διαβήτης και νόσος Alzheimer

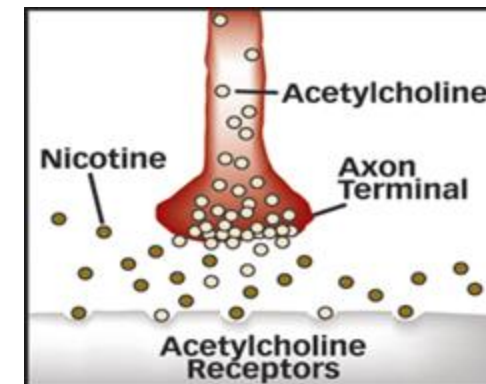
- Κοινοί παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί μεταξύ άνοιας και ΣΔ τύπου II (συσσώρευση παθολογικών αμυλοειδικών πρωτεϊνών, γενετική προδιάθεση, αύξηση συχνότητας με την ηλικία)
- Επιδημιολογικές παρατηρήσεις (1.5 φορές αύξηση κινδύνου για νόσο Alzheimer σε διαβητικούς ασθενείς)
- Μελέτες απέτυχαν να δείξουν ευεργετική επίδραση των αντιδιαβητικών φαρμάκων στην εμφάνιση της άνοιας

Δυσλιπιδαιμία και νόσος Alzheimer

- Οι υψηλές τιμές χοληστερόλης στο αίμα έχουν συσχετισθεί με τη νόσο Alzheimer
- Η παρουσία του ApoE4 αλληλίου συσχετίζεται τόσο με τη νόσο Alzheimer όσο και με υπερχοληστερολαιμία
- Κλινικές μελέτες απέτυχαν να αποδείξουν την αποτελεσματικότητα των στατινών στη νόσο Alzheimer

Νικοτίνη και νόσος Alzheimer

- Η νικοτίνη είναι αγωνιστής των υποδοχέων της ακετυλοχολίνης
- Η χορήγησή της σε πειραματόζωα έχει μειώσει τη συσσώρευση του β αμυλοειδούς και έχει αυξήσει την ικανότητα μάθησης
- Η χρόνια χρήση νικοτίνης όμως μειώνει την εγκεφαλική αιματική ροή και συσχετίζεται με νόσο Alzheimer

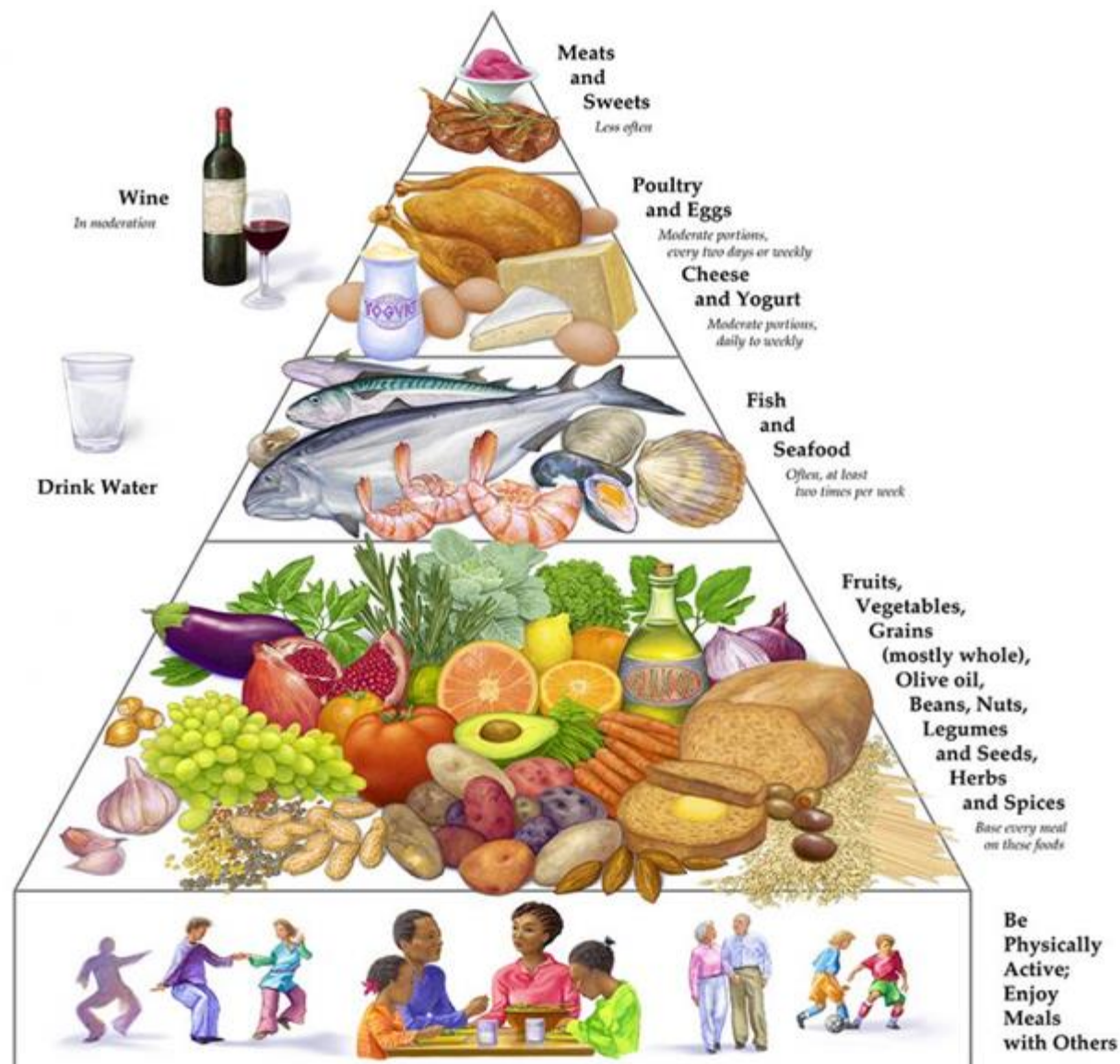


Διατροφή και νόσος Alzheimer

- Προστατευτικός ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής
- Μείωση του κινδύνου κατά 53% σε μέτρια και κατά 68% σε υψηλή «συμμόρφωση» στη μεσογειακή διατροφή
- Πρόσληψη C, E, B6, B12, φυλλικού οξέως, φλαβονοειδών, ακόρεστων λιπαρών
- Ρόλος φλεγμονής- οξειδωτικών παραγόντων

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

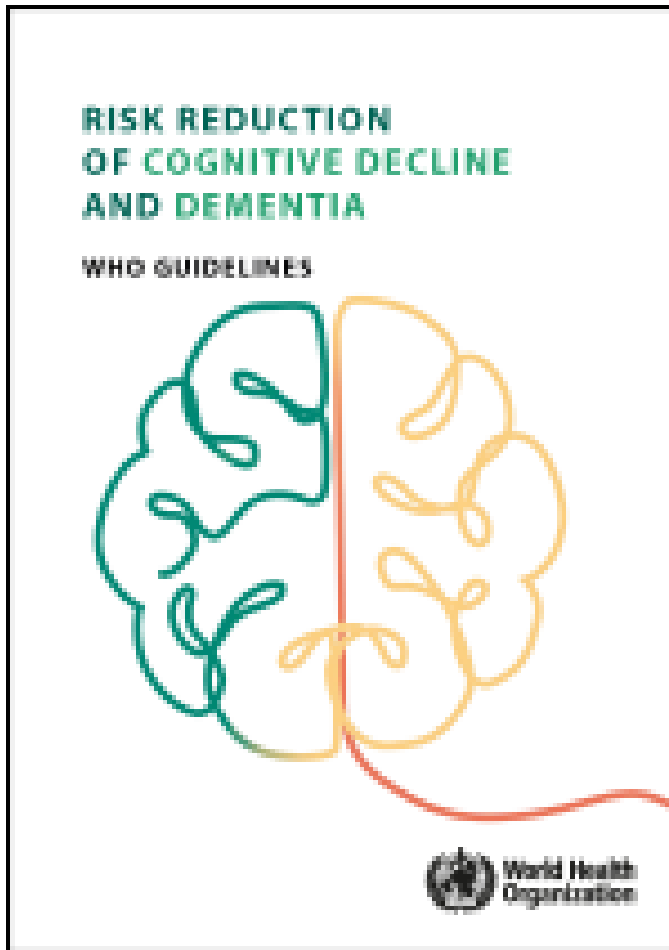


Το οξειδωτικό stress

- Η φλεγμονή και το οξειδωτικό stress συμμετέχουν στην παθογένεια της νόσου Alzheimer
- Σε μελέτες η χορήγηση αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμίνες E και C, ginkgo biloba) απέτυχε να μειώσει τον κίνδυνο για νόσο Alzheimer
- Η πρόσληψη αντιοξειδωτικών με την τροφή φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο για άνοια!



WHO- Διατροφικές παρεμβάσεις στην άνοια



- Προστατευτική δράση θρεπτικών συστατικών και ομάδες τροφίμων (βιταμίνες Β και D, φλαβονοειδή, ακόρεστα λιπαρά, ψάρια, πράσινα λαχανικά, κόκκινο κρασί...)
- Μεσογειακή διατροφή, δίαιτα DASH
- Συμπληρώματα διατροφής;

Μελέτη HELIAD

Επιπολασμός άνοιας στην Ελλάδα

- Πρώτη μεγάλη πληθυσμιακή εκτίμηση επιπολασμού στην Ελλάδα
- **1902** συμμετέχοντες
- 1590 (83,6 %) νοητικά υγιείς
- **88 (5 %) ασθενείς με άνοια**
- Σε σύγκριση με αναμενόμενο επιπολασμό για Ευρωπαϊκούς πληθυσμούς (**~6%**) αυτές οι εκτιμήσεις είναι κατά τις κατώτερες
 - Ferri, C.P., et al., Global prevalence of dementia: a Delphi consensus study. Lancet, 2005
 - International, A.s.D. World Alzheimer Report 2009
 - C.A.Anastasiou et al., Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet, Plos ONE, 2017
 - M.Kosmidis et al., Dementia Prevalence in Greece: The Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet (HELIAD)., Alzheimer Disease and Associated Disorders.2018

Nutrition and prevention of cognitive impairment



Nikolaos Scarmeas, Costas A Anastasiou, Mary Yannakoulia

Nutrition is an important lifestyle factor that can modify the risk of future cognitive impairment and dementia. Some, but not conclusive, evidence (mostly from observational studies and infrequently from clinical trials) exists of a protective association between certain nutrients (eg, folate, flavonoids, vitamin D, and certain lipids) or food groups (eg, seafood, vegetables, and fruits, and potentially moderate alcohol and caffeine consumption) and cognitive outcomes in older people. For some nutrients and food groups, protection might be greater in individuals with either deficiencies in certain nutrients or a genetic predisposition to cognitive impairment. Identification of potentially different associations between such subgroups should be a priority for future research. At present, evidence of an association between nutrition and cognitive outcomes is somehow stronger for healthy dietary patterns, such as the Mediterranean-type diet, than for individual nutrients and food groups, possibly because of the cumulative beneficial effects of the many ingredients in these diets. Multidomain interventions (including a nutrition component) might also hold some promise for the prevention of cognitive impairment and dementia, but their effectiveness is still uncertain. Use of advanced technologies for nutrition assessment (eg, metabolomics and innovative methods of dietary intake assessment) and recently identified biomarkers of nutrition and neurobiological outcomes will be important to achieve this goal.

Introduction

An analysis of population-based data suggested that a third of Alzheimer's disease cases worldwide might be attributable to potentially modifiable risk factors.¹ Nutrition is a modifiable environmental factor that has been associated with many non-communicable diseases with connections to dementia, such as diabetes and cardiovascular disease.^{2,3} Evidence suggests that lifelong nutrition might also have a direct effect on brain function. For example, longitudinal studies have identified associations between certain nutrients or dietary patterns and brain-volume loss^{4,5} or brain

Nutrients and biologically active compounds

B vitamins

B vitamins have been studied for their potential effect on cognitive function because of their role in homocysteine metabolism and the well established association between homocysteine concentrations and cognitive decline. Specifically, several clinical studies have found that even moderately raised (within the normal range) concentrations of homocysteine might be associated with increased risk of dementia in people older than 65 years.⁶ Homocysteine is produced by methylation of methionine and is eliminated from the body via two pathways, one of

Lancet Neurol 2018

Published Online

September 20, 2018

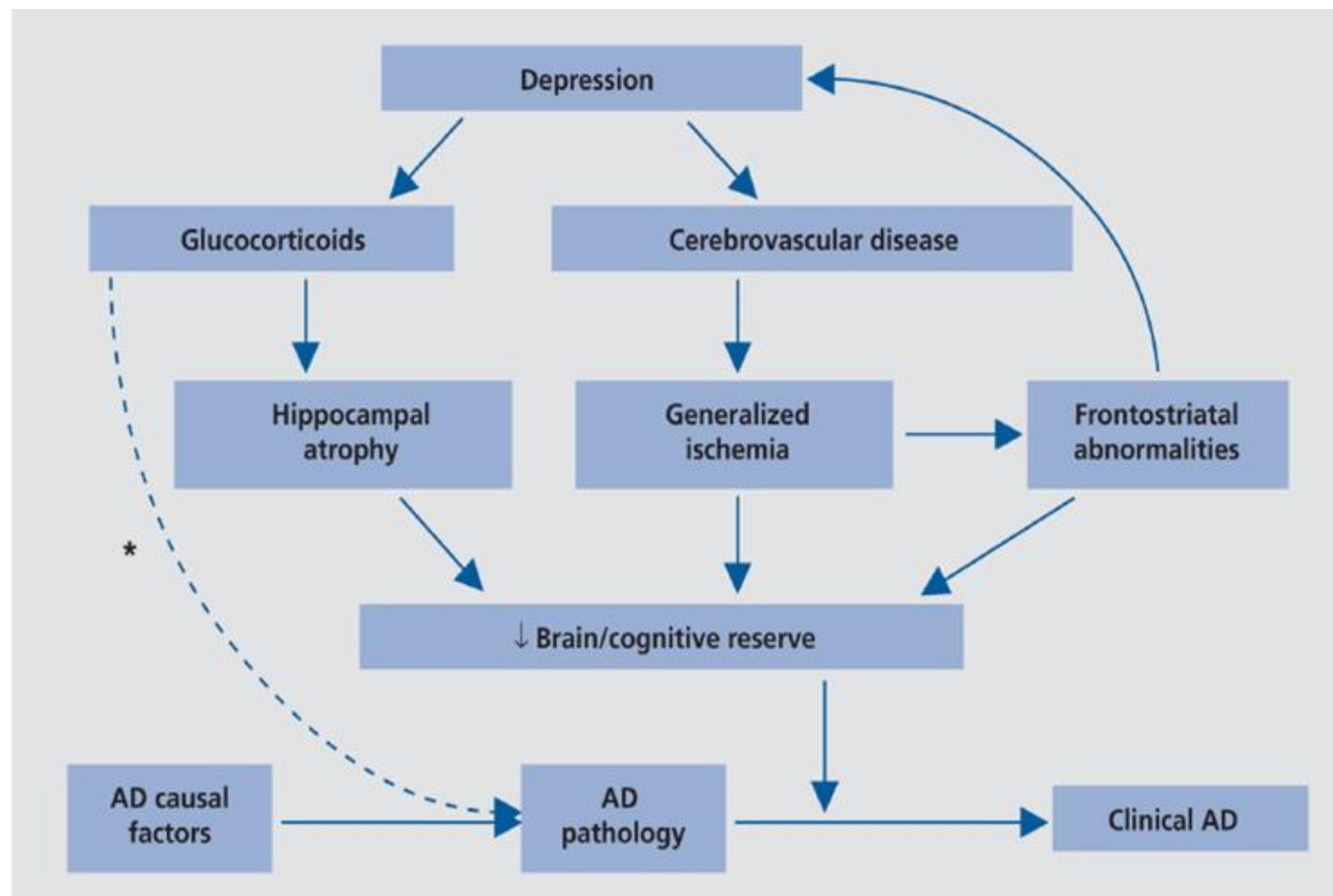
[http://dx.doi.org/10.1016/](http://dx.doi.org/10.1016/S1473-4422(18)30338-7)

[S1473-4422\(18\)30338-7](http://dx.doi.org/10.1016/S1473-4422(18)30338-7)

Department of Social Medicine, Psychiatry and Neurology, National and Kapodistrian University of Athens, First Neurology Clinic, Aeginition Hospital, Athens, Greece (Prof N Scarmeas MD, C.A Anastasiou PhD); Taub Institute for Research in Alzheimer's disease and the Aging Brain, Gertrude H Sergievsky Center, Department of Neurology, Columbia University, New York, NY, USA (Prof N Scarmeas); and Department of Nutrition and Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece (M Yannakoulia PhD)

Correspondence to: Prof Nikolaos Scarmeas, Department of Social Medicine, Psychiatry and Neurology, School of Medicine, National and Kapodistrian University of Athens, Athens 11528, Greece n2527@columbia.edu

Κατάθλιψη



Pathways linking late-life depression to persistent cognitive impairment and dementia

Meryl A. Butters, PhD¹, Jeffrey B. Young, BA⁴, Oscar Lopez, MD², Howard J. Aizenstein, MD, PhD¹, Benoit H. Mulsant, MD^{1,5}, Charles F. Reynolds III, MD¹, Steven T. DeKosky, MD², and James T. Becker, PhD^{1,2,3}

Dialogues Clin Neurosci. 2008 ; 10(3): 345–357.

Νοητικό απόθεμα

- 25% αποθανόντων χωρίς άνοια πληρούν παθολογοανατομικά κριτήρια άνοιας
- Παρόμοια ποσοστά νοητικά υγιών ανθρώπων έχουν εναποθέσεις β- αμυλοειδούς σε PET εγκεφάλου
- Παθητική εκδοχή – hardware
- Ενεργητική εκδοχή – software



Παράγοντες συνεισφέροντες στο νοητικό απόθεμα

Επιδημιολογικά δεδομένα / Απεικονιστικά δεδομένα

Προνοσηρές νοητικές ικανότητες (IQ)

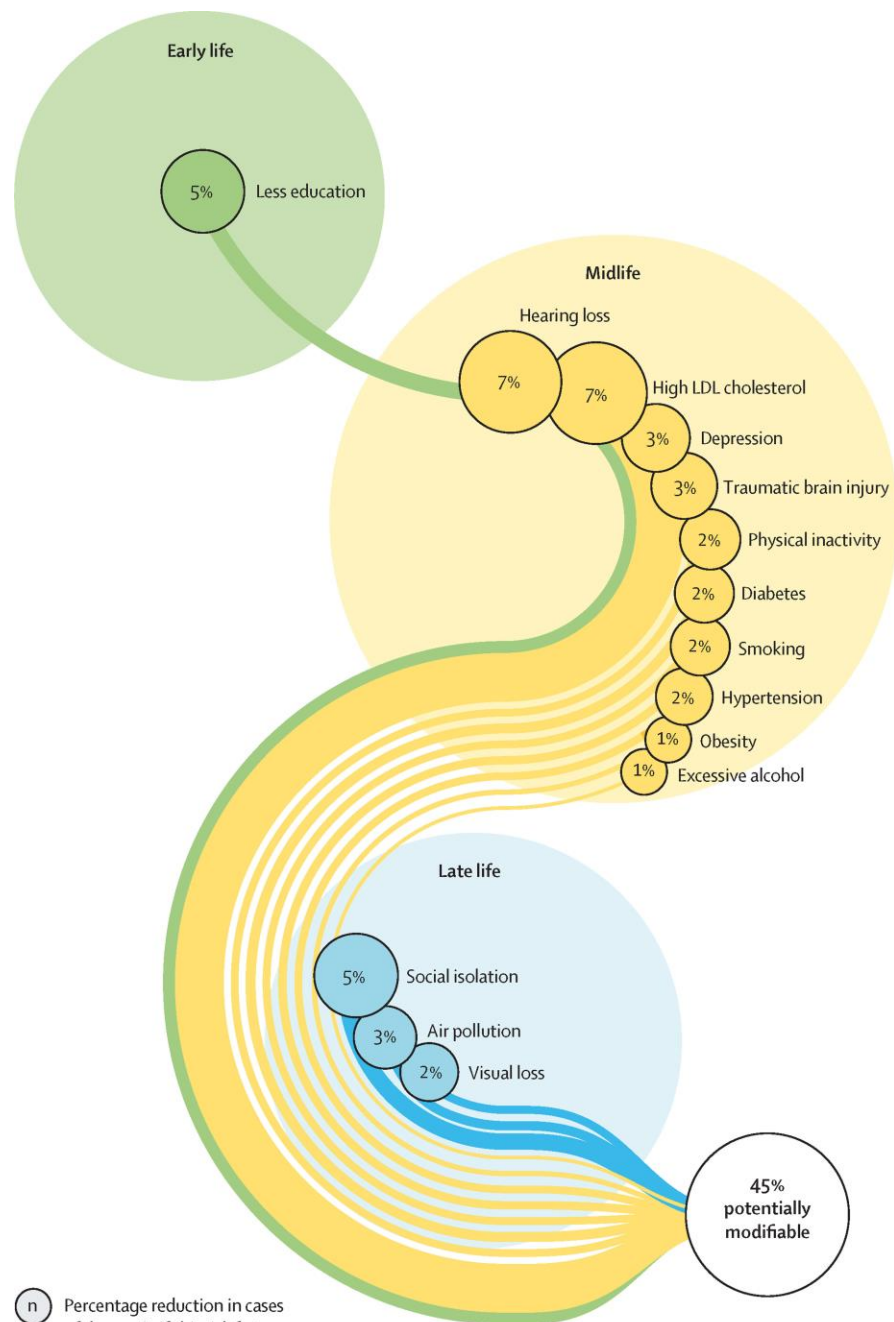
Εκπαίδευση

Επάγγελμα

Τρόπος ζωής

- Κοινωνικές δραστηριότητες
- Πνευματικές δραστηριότητες
- Σωματικές δραστηριότητες





Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* Commission

n Percentage reduction in cases of dementia if this risk factor is eliminated

14 Παράγοντες Κινδύνου για την Άνοια

1 Σωματική αδράνεια



2 Κάπνισμα



3 Υπερβολική
κατανάλωση
αλκοόλ



4 Ατμοσφαιρική ρύπανση



5 Τραυματισμός
στο κεφάλι



6 Σπάνιες
κοινωνικές
επαφές



7 Χαμηλό επίπεδο
εκπαίδευσης



8 Παχυσαρκία



9 Υπέρταση



10 Διαβήτης



11 Κατάθλιψη



12 Απώλεια ακοής



13 Υψηλή LDL χοληστερόλη



14 Απώλεια όρασης



Πηγή: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572-628



Πανελλήνια Ομοσπονδία
Νόσου Alzheimer και Συναφών
Διαταραχών
www.alzheimer-federation.gr

www.alzint.org



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia

Ολοκληρωμένη παρέμβαση στη νόσο Alzheimer

- Βιολογικό επίπεδο (φαρμακευτική αγωγή - έλεγχος παραγόντων κινδύνου)
- Νοητικό επίπεδο (ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις)
- Κοινωνικό επίπεδο (εκπαίδευση, συμβουλευτική και υποστήριξη φροντιστών)

The dementia prevention / treatment cocktail

Neurotransm
modulators

Neuroprotection

Dietary
interventions/
Medical food

Amyloid &
Tau lowering
molecules

Next generation targets

Risk factors
intervention

Personalized
Medicine



HEALTHY LIFESTYLE



FINGER: multidomain intervention can improve or maintain cognitive function in at-risk elderly

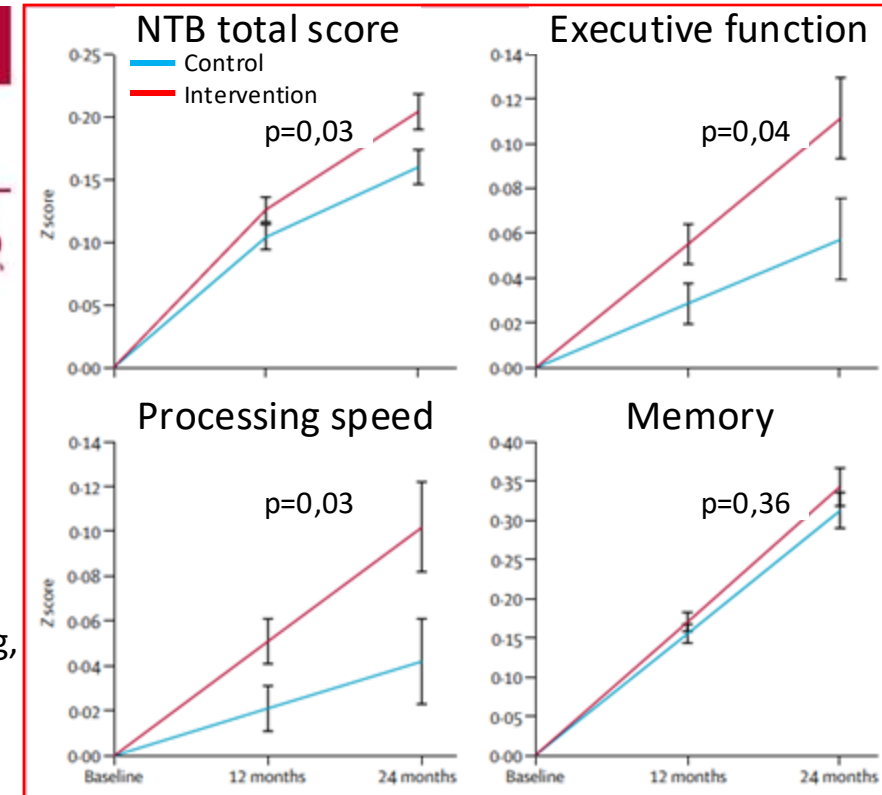
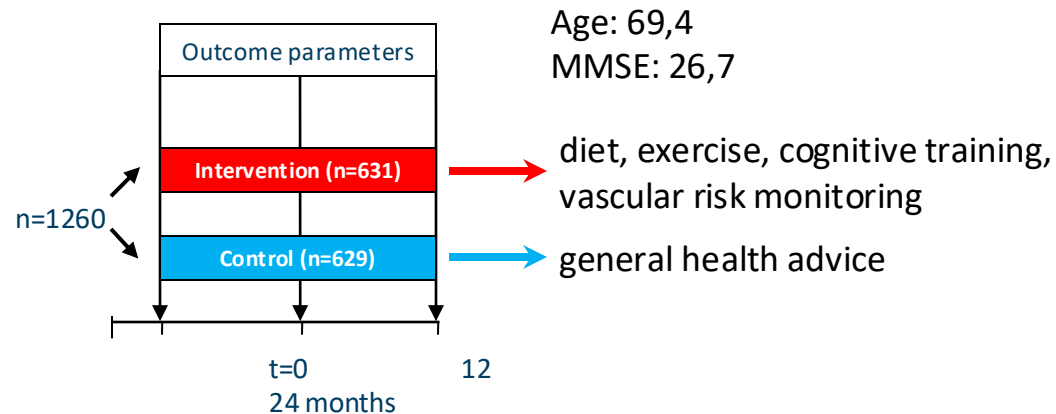
THE LANCET

Published online: March 11, 2015

Articles

A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial

Tia Ngandu, Jenni Lehtisalo, Alina Solomon, Erika Levalahti, Satu Ahtiluoto, Riitta Antikainen, Lars Bäckman, Tuomo Hänninen, Antti Jula, Tiina Laatikainen, Jaana Lindström, Francesca Mangialasche, Teemu Paajonen, Satu Pajala, Markku Peltonen, Rainer Rauramaa, Anna Stigsdotter-Neely, Timo Strandberg, Jaakko Tuomilehto, Hilikka Soininen, Miia Kivipelto



Interpretation Findings from this large, long-term, randomised controlled trial suggest that a multidomain intervention could improve or maintain cognitive functioning in at-risk elderly people from the general population.



SINGER

US-POINTER

MIND-CHINA

UK-FINGER

FINGER

Core Methods

- Multidomain, pragmatic, individualised intervention
- Group & individual sessions
- Common outcomes

???

???

???

???

Implementation

- Cultural & local adaptations
- Knowledge dissemination
- Translation to practice



- Ενημερώνουμε
- Στηρίζουμε
- Συμβουλευόμαστε

Απέναντι στην άνοια έχουμε όλοι την ίδια γραμμή





ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

www.alzheimerathens.gr

