

11. Luglio

I brutti sogni nella mezza età potrebbero essere un segno di rischio di demenza?

*La televisione ha concesso a una moltitudine di individui
la grazia di reputarsi intelligenti,
cosa che i libri non avevano ottenuto in trenta secoli di scrittura.
Ha anche prodotto una massa di dementi,
operazione che i libri non erano mai riusciti a compiere.*
Francesco Burdin

Premessa: riflessioni tra incubi notturni e la prospettiva di una demenza senile

Paul Valery nei suoi 261 **Quaderni**, un vero e proprio *laboratoire intime de l'esprit* (laboratorio intimo dello spirito) sostiene che il genio si muove nella follia, nel senso che si tiene a galla là dove il demente annega.

Niente mette tanto a dura prova la capacità di resistenza psichica, quanto il guardare negli occhi di un demente, poiché quel suo particolare modo di ridere sembra mostrare una piena consapevolezza di tutto quello che l'uomo non vuole assolutamente riconoscere di se stesso e perché un demente è un uomo alle cui argomentazioni non siamo in grado di rispondere. La vita è un sogno? Se fosse un incubo avrebbe un finale rassicurante. Il risveglio.

In questo «grande dormitorio» (come l'universo viene chiamato in un testo taoista) l'incubo è la sola forma di lucidità. Ma come fai a svegliarti da un incubo, quando non stai dormendo?



Gli incubi sono comuni nella popolazione generale. Circa il 5% degli adulti sperimenta incubi ogni settimana, con un ulteriore 12-40% che li sperimenta mensilmente. Queste percentuali sono probabilmente ancora più alte se si considerano i **“brutti sogni”** insieme agli **incubi**.

Data l'ubiquità dei **brutti sogni** e degli incubi (sogni angoscianti) nella popolazione adulta, è sorprendente che il loro significato clinico rimanga in gran parte sconosciuto.

Tuttavia, negli ultimi anni, la relazione tra sogni angoscianti ed esiti clinici nelle persone con **malattia di Parkinson (MdP)** ha ricevuto una crescente attenzione.

Otaiku AI. *Dream Content Predicts Motor and Cognitive Decline in Parkinson's Disease*. *Mov Disord Clin Pract*. 2021 Aug 9;8(7):1041-1051. doi: 10.1002/mdc3.13318. PMID: 34631940; PMCID: PMC8485616.

Tre studi hanno dimostrato che una maggiore frequenza di sogni angoscianti nelle persone con PD non demente, è prospetticamente associata a tassi più rapidi di declino cognitivo e aumento del rischio di sviluppare demenza nel tempo.

Pertanto, questi risultati sollevano *l'intrigante possibilità* che i sogni angoscianti possano anche essere associati a un declino cognitivo più rapido e ad un aumento del rischio di demenza negli adulti senza PD. Sebbene studi recenti su adulti residenti in comunità abbiano dimostrato che i sogni angoscianti diventano più frequenti con l'avanzare dell'età, e sono **associati trasversalmente** a una scarsa funzione cognitiva ; nessuno studio ha indagato se possano essere **associati longitudinalmente** al declino cognitivo e alla demenza.

Riflessione personale: Caratterizzare la «demenza precoce» come un «ripiegamento su di sé», al modo dei trattati di psichiatria, penso che sia riduttivo. Il “demente” non si ripiega su niente, e non si può parlare di «sé» a proposito di questi “oggetti prostrati”. Il ripiegamento su di sé può condurre alla demenza, ma la demenza è la cessazione di tale ripiegamento. Si potrebbe dire piuttosto che essa consista nel ripiegarsi non già su di sé, ma lontano da sé, giacché è fuga, anzi soppressione, di sé. Qualcosa che assomiglia ad una forma radicale di diserzione dal sociale.

Abidemi Otaiku dell'Università di Birmingham



nel report

**Distressing dreams, cognitive decline, and risk of dementia:
A prospective study of three population-based cohorts**

dimostra che le persone di mezza età che facevano brutti sogni *almeno una volta alla settimana* avevano **quattro volte più probabilità** di sperimentare un declino cognitivo nel decennio successivo rispetto a coloro che raramente avevano incubi.

Tra i partecipanti anziani, quelli che riferivano frequentemente sogni angoscianti avevano il **doppio delle probabilità** di essere diagnosticati con demenza negli anni successivi.

La maggior parte delle persone fa brutti sogni di tanto in tanto, ma circa il **5%** degli adulti sperimenta incubi - sogni abbastanza angoscianti da svegliarli - almeno una volta alla settimana. Lo stress, l'ansia e la privazione del sonno sono tutti potenziali fattori scatenanti, ma ricerche precedenti su persone con *malattia di Parkinson* hanno anche collegato frequenti sogni angoscianti a tassi più rapidi di declino cognitivo e un aumento del rischio di sviluppare demenza in futuro. Per verificare se lo stesso potrebbe valere per gli adulti sani, **Abidemi Otaiku** ha esaminato l'*ipotesi* che una maggiore frequenza di **sogni angoscianti** negli adulti di mezza età e anziani *senza compromissione cognitiva o Parkinson* (misurata utilizzando un questionario di autovalutazione), sarebbe positivamente associata a tassi più rapidi di **declino cognitivo** e aumento del rischio di sviluppare **demenza** nel tempo.

Questa *ipotesi* è stata testata utilizzando **dati longitudinali** di tre coorti basate sulla popolazione degli Stati Uniti ed ha analizzato i dati di tre studi precedenti che hanno esaminato la qualità del sonno delle persone e poi li ha seguiti per molti anni, valutando la loro salute cerebrale e altri risultati. Ciò includeva più di 600 adulti di mezza età (dai 35 ai 64 anni) e 2.600 persone di età pari o superiore a 79 anni. I loro dati sono stati analizzati utilizzando un software statistico per scoprire se coloro che hanno sperimentato una frequenza più elevata di sogni angoscianti avevano maggiori probabilità di subire un declino cognitivo e ricevere una diagnosi di demenza.

Nel dettaglio:

Sogni angoscianti

I partecipanti di tutte le coorti hanno completato il **PSQI al basale**, un questionario di autovalutazione convalidato per valutare la qualità e i disturbi del sonno abituale.

La frequenza dei **sogni angoscianti** è stata valutata utilizzando l'item 5h del **PSQI**:

"Nell'ultimo mese, quante volte hai avuto problemi a dormire perché hai fatto brutti sogni?".

Non è stata fornita alcuna definizione di brutti sogni.

Le opzioni includevano:

- *non nell'ultimo mese*
- *meno di una volta alla settimana*
- *una o due volte alla settimana*
- *tre o più volte alla settimana*

In questa analisi, le ultime due categorie sono state combinate per creare un'unica categoria "una volta alla settimana o più", per coerenza con gli studi precedenti.

Declino cognitivo

Nella funzione cognitiva è stata valutata sia al basale che al follow-up utilizzando il **Brief Test of Adult Cognition by Telephone (BTACT)**.

Il **BTACT** include sottotest che misurano la memoria episodica (richiamo libero immediato e ritardato di 15 parole), la memoria di lavoro (intervallo di cifre all'indietro), la fluidità verbale (fluenza di categoria), il ragionamento induttivo (completamento della serie di numeri) e la velocità di elaborazione (attività di conteggio all'indietro).

Il declino cognitivo al follow-up è stato definito come un tasso annuo di declino della funzione cognitiva globale ≥ 1 DS più veloce del tasso medio di cambiamento. Questo cut-off corrisponde a un declino clinicamente significativo che è più veloce del previsto per il normale invecchiamento cognitivo.

Demenza incidente

Al follow-up ai partecipanti è stato chiesto di riferire se gli fosse mai stata diagnosticata la demenza da un medico. Inoltre, ai partecipanti è stato chiesto di portare tutti i farmaci da prescrizione che avevano usato negli ultimi 30 giorni, compresi i farmaci per la demenza. L'uso di farmaci per la demenza è stato verificato dal personale della clinica.

La demenza incidente per tutte le cause è stata definita in questo studio come l'uso di farmaci per il trattamento della demenza o la diagnosi di demenza autodichiarata dal medico.

Covariate

I potenziali fattori confondenti sono stati scelti sulla base della conoscenza *a priori* dei fattori associati agli incubi, del declino cognitivo e del rischio di demenza, nonché di studi precedenti.

*# Per i dettagli consulta la sezione **Covariate***

Analisi statistica

Le caratteristiche dei partecipanti al basale nelle coorti di adulti anziani di mezza età e raggruppate, stratificate per frequenza di sogni angoscianti, sono state confrontate utilizzando test χ^2 per variabili categoriche, ANOVA per variabili continue normalmente distribuite e test di Kruskal-Wallis per variabili distribuite non normalmente.

*# Per i dettagli consulta la sezione **Analisi statistica***

Considerazioni etiche

Tutti i partecipanti hanno fornito il consenso informato scritto lo studio ha ricevuto l'approvazione dall'Università di Birmingham (Ref No ERN_21-1463). Non c'era alcuna fonte di finanziamento per questo studio.

Risultati

Caratteristiche basali della coorte di mezza età

($n = 605$; età media [DS] = 50.3 [7.9] anni; 55,7% donne; 6,6% non bianchi)

Caratteristiche della coorte degli adulti più anziani

($n = 2600$; età media [DS] = 82.9 [2.9] anni; 56.7% femmine; 2.8% non bianche)

In entrambe le coorti

circa il **77%** dei partecipanti non ha riportato sogni angoscianti nel mese precedente (mezza età: 72,9%; anziani: 80,0%)

circa il **17%** ha riferito di avere **sogni angoscianti meno di una volta alla settimana** (di mezza età: 21,2%; adulti più anziani: 13,1%)

circa il **6%** ha riferito di avere sogni angoscianti almeno una volta alla settimana (di mezza età: 6,0%; adulti più anziani: 6,9%).

La ricerca rileva che le persone che **avevano Avuto incubi almeno una volta alla settimana avevano quattro volte più probabilità di sperimentare un declino cognitivo**

Le persone che sperimentano frequenti brutti sogni nella mezza età possono sperimentare un tasso più rapido di declino cognitivo ed essere a maggior rischio di demenza man mano che invecchiano, suggeriscono i dati.

Se confermata, la ricerca potrebbe alla fine portare a nuovi modi di screening per la demenza e interventi per rallentare il tasso di declino.

Considerazioni:

Una possibilità è che le persone che hanno frequenti brutti sogni abbiano anche un sonno di scarsa qualità e questo potrebbe gradualmente portare a un accumulo di proteine associate alla demenza. Un altro è l'esistenza di qualche **fattore genetico** (da identificare) che è alla base di entrambi i fenomeni. Tuttavia, l'ipotesi di lavoro di Otaiku è che la neurodegenerazione all'interno del **lobo frontale destro del cervello** rende più difficile per le persone controllare le proprie emozioni mentre si sogna, il che a sua volta porta agli incubi.



Sappiamo che le condizioni neurodegenerative come il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer spesso iniziano molti anni prima che a qualcuno venga diagnosticata. In alcuni individui che hanno già una malattia di base, i brutti sogni e gli incubi potrebbero essere uno dei primi segni.

Il modo migliore per affrontare la demenza è impedire che si verifichi e sappiamo che ci sono diversi fattori di rischio modificabili: *cattiva alimentazione, mancanza di esercizio fisico, fumo e consumo eccessivo di alcol* che se controllati potrebbero essere in grado di rallentare l'insorgenza, o forse addirittura prevenirla del tutto".

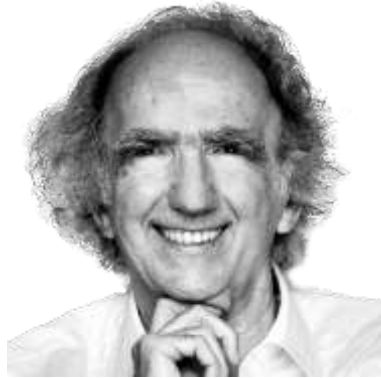
Curiosamente, lo studio ha scoperto che le associazioni erano più forti per gli uomini che per le donne. Ad esempio, gli uomini più anziani che hanno avuto incubi su base settimanale avevano una probabilità cinque volte maggiore di sviluppare la demenza rispetto agli uomini più anziani che non avevano fatto brutti sogni, ma nelle donne l'aumento del rischio **era solo del 41%**.

In relazione a questo, ricerche precedenti hanno suggerito che gli incubi sono più comuni tra le donne durante la giovinezza e la mezza età, ma che il rischio di incubi negli uomini aumenta in età avanzata. Una possibilità è che gli incubi legati alla demenza siano solo quelli che si sviluppano durante l'età avanzata e a cui gli uomini

La demenza secondo

Vittorino Andreoli

Psichiatra di fama mondiale, è stato direttore del Dipartimento di Psichiatria di Verona-Soave ed è membro della New York Academy of Sciences. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche e libri di divulgazione, molti dei quali best sellers.



La demenza è la impossibilità di capire il mondo e di pensarlo. Non si riconosce un proprio familiare, si ignora di avere un nome e quale. Il tempo ha perduto il senso della durata e nessuno più ha un'età.

Io credo che la demenza alla fine della vita, come parafrasi della impossibilità di capire e della perdita dei legami fragili della consecutio temporum e del rapporto di causa-effetto nonché della spazialità, sia piena di significato proprio perché esprime la inutilità del faticare a pensare e quanto fragile sia la struttura del pensiero.

Nella demenza si giunge a fare del singolo vecchio uno sconosciuto, un ineffabile che non sa di essere, e così può essere nulla o tutto. La demenza nel vecchio sopportato e abbandonato ha il sapore di una grazia capace di riportarlo, finalmente, dentro la natura: come un filo d'erba che non sa di essere e tanto meno di apparire in una classificazione di specie e di genere che un uomo folle ha compiuto senza essere nemmeno erba.

La demenza è la condizione ideale per vivere la tarda vecchiaia e per mostrare che proprio la ragione e le belle maniere sono inutili e che la comprensione vale meno della non-comprensione che ora si accompagna, fortunatamente, alla inconsapevolezza di cosa sia.

Grazie alla demenza un uomo può finalmente vivere gli ultimi anni della vecchiaia e giungere a morire senza sapere che cosa sia la morte e cosa la vita, e cosa significhi sapere o non sapere di essere demente invece che intelligente. Il demente è un uomo senza anima, come tutti gli altri esseri viventi, come le pietre che girano nell'universo senza sapere perché. La demenza riduce l'uomo a macchina dell'universo, a un suo frammento.

Il demente non ha paura, guarda il mondo ma non lo riconosce e quindi non sa distinguere il volto dei nemici e il ghigno sorridente degli amici che ti pugnolano. Il demente ha vinto il potere, e la paura che esso genera. Senza saperlo ha sconfitto la solitudine, perché non sente il bisogno di un amore che poi si trasforma in odio e si fa immagine della morte che ti falcia. Il demente non ha paura, non prova dolore, ha cancellato dal vocabolario anche la solitudine. E ha reso impotente il potere. I dementi non eseguono gli ordini.



In queste ore a Vilnius stanno decidendo il destino dell'Umanità



FOREIGN AFFAIRS



La guerra illegale della Russia contro l'Ucraina è un punto di svolta nella storia. **La guerra è tornata in Europa e le rivalità tra le grandi potenze stanno crescendo.** I regimi autoritari si stanno unendo per sfidare le regole e le istituzioni globali che sono alla base della pace e della stabilità. Il presidente russo Vladimir Putin sta reprimendo le libertà e approfondendo le divisioni all'interno del suo stesso paese, come ha chiaramente dimostrato la ribellione della compagnia paramilitare Wagner. Ma **nessuno dovrebbe sottovalutare** la Russia o **pericoli che il mondo deve affrontare oggi.**

L' Organizzazione del Trattato del Nord Atlantico sta rispondendo a un mondo più imprevedibile con unità e forza. Gli alleati della NATO in Europa e Nord America, e i nostri partner in tutto il mondo, hanno fornito all'Ucraina un sostegno economico e militare senza precedenti. Nell'ultimo decennio, la NATO ha implementato il più grande rafforzamento della nostra difesa collettiva in una generazione. Abbiamo rafforzato la nostra presenza militare nell'Europa orientale e aumentato le spese per la difesa. Con l'adesione della Finlandia - e presto della Svezia - la NATO sta diventando più forte e più grande.

Dobbiamo continuare questo slancio e mantenere la nostra forza e unità. Questo è esattamente ciò che faranno i leader della NATO quando domani ci incontreremo per il nostro vertice a Vilnius. **Mi aspetto che gli alleati della NATO confermino il nostro incrollabile sostegno all'Ucraina, continuino a rafforzare la nostra difesa e aumentino la nostra cooperazione con i nostri partner europei e indo-pacifici per**

difendere l'ordine globale basato su regole. Queste sono le mie principali priorità per Vilnius e oltre, poiché ho l'onore di servire questa alleanza per un altro anno.

Ciò che facciamo o non facciamo ora definirà il mondo in cui viviamo per generazioni. Quindi invieremo un messaggio chiaro: la NATO è unita e l'aggressione autoritaria non ripagherà.

Quando ho visitato l'Ucraina questa primavera, ho assistito alle terribili sofferenze, ma anche all'enorme coraggio e determinazione del popolo ucraino nel difendere la propria libertà. Sul treno per Kiev, sono rimasto colpito da quanti nuovi cimiteri fiancheggiavano i binari della ferrovia. Ho visitato Bucha, appena a nord della capitale, e ho sentito parlare degli orrori dell'occupazione russa. Ho visto anche gli sforzi per ricostruire un'Ucraina migliore e più forte.

Le forze ucraine sono ora impegnate in feroci combattimenti per rivendicare il territorio occupato, ma devono affrontare forti difese russe e terreno difficile. **Se la Russia smette di combattere, ci sarà la pace. Se l'Ucraina smette di combattere, cesserà di esistere come nazione.** Gli ucraini non vacilleranno, perché più guadagni ottengono sul campo di battaglia, più forte sarà la loro mano al tavolo dei negoziati. Tutti vogliono che questa guerra brutale finisca, ma una pace giusta non può significare congelare il conflitto e accettare un patto dettato dalla Russia. Una falsa pace darebbe a Mosca solo il tempo di riorganizzarsi, riarmarsi e attaccare di nuovo. Dobbiamo interrompere il ciclo dell'aggressione russa e il modo migliore per raggiungere una pace duratura domani è sostenere l'Ucraina, in modo che prevalga ora come nazione sovrana.

Gli alleati della NATO sono stati al fianco dell'Ucraina da quando ha ottenuto l'indipendenza 30 anni fa. Abbiamo fornito anni di formazione e supporto dopo che la Russia ha illegalmente annesso la Crimea e destabilizzato il Donbas nel 2014. Dall'invasione di Mosca del febbraio 2022, abbiamo intensificato il sostegno senza precedenti al diritto dell'Ucraina all'autodifesa, sancito dalla Carta delle Nazioni Unite. Nell'ultimo anno e mezzo, **i paesi della NATO hanno addestrato ed equipaggiato nuove brigate corazzate ucraine e fornito carri armati, veicoli da combattimento e difese aeree avanzate. Gli alleati della NATO addestreranno anche piloti ucraini su aerei da combattimento di quarta generazione. Questo sostegno dimostra che siamo impegnati con l'Ucraina a lungo termine.**

Per rafforzare l'Ucraina, al vertice di Vilnius concorderemo un pacchetto pluriennale di sostegno. Finora quest'anno, gli impegni ammontano già a oltre \$ 500 milioni. **Questo pacchetto** aiuterà l'Ucraina a ricostruire il suo settore della difesa e della sicurezza, in modo che possa difendersi da ulteriori aggressioni. **Garantirà che le forze armate ucraine siano pienamente interoperabili con le forze della NATO.**

Negli ultimi 18 mesi, l'Ucraina ha compiuto enormi passi avanti nella transizione dalle dottrine militari, dai metodi di addestramento e dalle attrezzature risalenti all'era sovietica, verso gli standard e le attrezzature della NATO. L'Ucraina è più integrata che mai nella nostra alleanza, e quindi dobbiamo prendere provvedimenti per riflettere questa realtà.

A Vilnius rafforzeremo i nostri legami politici ospitando la prima riunione del nuovo Consiglio NATO-Ucraina, insieme al presidente ucraino Volodymyr Zelensky. Si tratta di una piattaforma per decisioni e consultazioni in caso di crisi, in cui gli alleati della NATO e l'Ucraina siederanno alla pari per affrontare problemi di sicurezza condivisi. Tutti gli alleati della NATO concordano sul fatto che l'Ucraina diventerà un membro della NATO. La porta della NATO rimane aperta, come abbiamo dimostrato invitando la Finlandia e la Svezia ad aderire l'anno scorso. L'adesione dell'Ucraina alla NATO è una questione che devono decidere gli alleati della NATO e Kiev: la Russia non ha diritto di veto. A Vilnius, definiremo una visione forte per il futuro dell'Ucraina e avvicineremo il paese alla NATO.

Dopo la Guerra Fredda, la NATO ha lavorato duramente per stringere relazioni più costruttive con Mosca, anche sul controllo degli armamenti, la lotta al terrorismo, la lotta alla pirateria e l'aumento della nostra cooperazione scientifica. Ma Putin si è allontanato dalla cooperazione pacifica, con un modello di comportamento sempre più sconsiderato dalla Cecenia alla Georgia, dalla Siria all'Ucraina. **Ha smantellato**

l'architettura internazionale per il controllo degli armamenti e si sta impegnando in un pericoloso tintinnio di sciabole nucleari .

Anche se la guerra dovesse finire domani, non vi è alcun segno che le più ampie ambizioni di Putin siano cambiate. Vede la libertà e la democrazia come una minaccia e vuole un mondo in cui i grandi stati impongano ciò che fanno i loro vicini . Questo lo pone in costante confronto con i valori della NATO e il diritto internazionale . **Se Putin vincessesse in Ucraina, sarebbe una tragedia per gli ucraini e pericolosa per il mondo intero. Manderebbe un messaggio ad altri regimi autoritari che possono raggiungere i loro obiettivi con la forza.** La Cina, in particolare, sta guardando per vedere il prezzo che la Russia paga, o la ricompensa che riceve, per la sua aggressione. Sta imparando dai fallimenti militari di Mosca e dalla risposta della comunità internazionale. Quando ho visitato il Giappone e la Corea del Sud all'inizio di quest'anno, i loro leader erano chiaramente preoccupati che ciò che sta accadendo oggi in Europa potesse accadere domani in Asia.

La NATO non vede la Cina come avversario. Dobbiamo continuare a impegnarci con Pechino per affrontare le sfide globali di oggi, tra cui la proliferazione nucleare e il cambiamento climatico. Allo stesso tempo, la Cina dovrebbe usare la sua considerevole influenza sulla Russia per porre fine alla sua guerra illegale in Ucraina. **Finora, però, Pechino non ha condannato l'aggressione di Mosca e sta invece aumentando la sua cooperazione economica, diplomatica e militare con la Russia.** Il comportamento sempre più coercitivo del governo cinese all'estero e le politiche repressive in patria sfidano la sicurezza, i valori e gli interessi della NATO. Pechino minaccia i suoi vicini e fa il prepotente con altri paesi. Sta cercando di assumere il controllo delle catene di approvvigionamento e delle infrastrutture critiche negli stati della NATO. Dobbiamo essere lucidi riguardo a queste sfide e non barattare interessi di sicurezza con vantaggi economici.

Man mano che i regimi autocratici si avvicinano gli uni agli altri, quelli di noi che credono nella libertà e nella democrazia devono restare uniti. La NATO è un'alleanza regionale dell'Europa e del Nord America, ma le sfide che dobbiamo affrontare sono globali. Ecco perché ho invitato i leader dell'Unione Europea e dei nostri partner indo-pacifici – Australia, Giappone, Nuova Zelanda e Corea del Sud – a unirsi a noi a Vilnius. Dobbiamo avere una comprensione comune dei rischi per la sicurezza che affrontiamo **e lavorare insieme per rafforzare la resilienza delle nostre società, economie e democrazie.**

Il modello di aggressione della Russia è un duro promemoria del fatto che non possiamo escludere la possibilità di un attacco contro i paesi della NATO. Dobbiamo continuare a rafforzare e investire nella nostra deterrenza e difesa. Ma non partiamo da zero. Dall'annessione illegale della Crimea da parte della Russia nel 2014, l'alleanza ha intrapreso un passaggio fondamentale dalle missioni militari oltre i suoi confini alla difesa collettiva. Gli ultimi dieci anni sono stati un decennio decisivo di adattamento, preparando la NATO per un futuro imprevedibile.

Dal 2014, abbiamo dispiegato per la prima volta truppe pronte al combattimento nella parte orientale del territorio della NATO, abbiamo messo più truppe in una maggiore prontezza in tutta l'alleanza e ci siamo adattati per difendere gli stati della NATO nello spazio e nel cyberspazio con la stessa efficacia che facciamo a terra, in mare e nell'aria. Quest'anno, la spesa per la difesa degli alleati europei e del Canada crescerà dell'8,3% in termini reali. Questo è il più grande aumento da decenni e il nono anno consecutivo di aumento della spesa per la difesa in tutta la NATO. Anche gli Stati Uniti stanno aumentando la loro spesa.

Ora stiamo compiendo ulteriori passi importanti per rafforzare la nostra deterrenza e difesa. Concorderemo piani di difesa regionale nuovi e dettagliati, che siano pienamente connessi con le forze, le capacità, il comando e il controllo necessari per eseguirli. **La NATO avrà 300.000 truppe in massima allerta, inclusa una notevole potenza di combattimento aerea e navale.**

Stiamo adattando le nostre strutture di comando per riflettere la nuova geografia dell'alleanza, con l'adesione della Finlandia, che ha raddoppiato il confine terrestre della NATO con la Russia, e presto l'adesione della Svezia. Questo è un punto di svolta per la sicurezza europea e fornirà uno scudo

ininterrotto dal Baltico al Mar Nero. **Stiamo inoltre aumentando sostanzialmente la cooperazione con l'industria della difesa per aumentare la produzione, sia per le difese dell'Ucraina che per le nostre.**

Questo cambiamento fondamentale nella nostra difesa collettiva richiede un impegno generazionale per aumentare la spesa per la difesa. Stiamo facendo progressi reali, ma non così rapidamente come richiede questo mondo pericoloso.

A Vilnius, gli alleati della NATO prenderanno un impegno più ambizioso di investire il **due per cento del PIL nella nostra difesa**. Questa cifra dovrebbe essere un pavimento su cui costruire, non un soffitto da raggiungere. Dobbiamo investire di più e investirlo adesso, perché la sicurezza è la base per far prosperare le nostre economie e società. **Prevenire l'aggressione oggi è meno costoso che combattere una guerra domani.**

La guerra di aggressione di Putin contro l'Ucraina ha infranto ogni rimanente illusione di cooperazione pacifica, quindi dobbiamo spendere di più e fare di più insieme per stare al sicuro. Le sfide sono grandi, ma la NATO è stata un'ancora di stabilità per l'Europa e il Nord America per quasi 75 anni. In un mondo di crescenti pericoli, la NATO continuerà a proteggere il nostro popolo, a difendere i nostri valori democratici e a mantenere forti le nostre nazioni

You are reading a free article.



Sempre su **Foreign Affairs** *Justin Logan*, direttore degli studi di difesa e politica estera presso il Cato Institute e *Joshua Shifrinson*, professore Associato presso la School of Public Policy dell'Università del Maryland, pubblicano un articolo molto netto e dal titolo inequivocabile: non fate entrare l'Ucraina nella Nato.