

■ GERIATRIA

La demenza può essere altamente prevenibile: ecco come

Un nuovo studio, pubblicato su *The Lancet* dalla Lancet Commission on Dementia, stima che quasi il 50% dei casi di demenza in tutto il mondo potrebbe essere potenzialmente prevenuto o ritardato migliorando 14 fattori di rischio modificabili. Si tratta di un cambiamento di paradigma perché la demenza è spesso percepita come una conseguenza inevitabile del processo di invecchiamento, con un'importante componente genetica. Lo studio suggerisce invece che la modifica di questi fattori di rischio può portare benefici a tutti, indipendentemente dal rischio genetico, e che è importante avere un approccio lungo tutto l'arco della vita.

► **I fattori di rischio modificabili**
 Dei 14 **fattori di rischio**, molti sono comportamentali e sono **legati allo stile di vita**:

1. mancanza di attività fisica
 2. fumo di sigaretta
 3. consumo eccessivo di alcol
 4. obesità.
- Vi sono poi i **fattori di rischio cardiovascolari** o vascolari specifici, come:
5. ipertensione arteriosa
 6. elevato colesterolo Ldl
 7. diabete.

A questi si aggiungono **fattori di rischio specifici dell'impegno cognitivo**, che includono:

8. isolamento sociale
9. perdita dell'udito
10. perdita della vista
11. depressione
12. basso livello di istruzione.

Tra i fattori di rischio vengono citati anche:

13. le lesioni cerebrali traumatiche dovute a un incidente o a sport di contatto senza protezione della testa,
14. inquinamento atmosferico o della cattiva qualità dell'aria.

Due di questi fattori di rischio sono nuovi rispetto al precedente rapporto del 2020: il colesterolo Ldl elevato e la perdita della vista non trattata.

Nel complesso, questi risultati suggeriscono che si può fare molto per ridurre il rischio di demenza, ma ciò richiede modifiche del comportamento individuale e un approccio globale con il coinvolgimento del sistema sanitario per migliorare lo screening, l'accesso e le politiche pubbliche per ridurre l'inquinamento atmosferico (*tabella 1*).

Quindi, informare i pazienti su questi fattori di rischio e su cosa si può fare in termini di modifiche del comportamento, può contribuire in maniera importante a ridurre il rischio di demenza.

Livia Tonti

• Livingston G, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet* 2024; 404: 572-628.

TABELLA 1

Azioni specifiche per ridurre il rischio di demenza nel corso della vita

1. Garantire che sia disponibile per tutti un'istruzione di buona qualità e incoraggiare attività cognitivamente stimolanti nella mezza età per proteggere l'apprendimento;
2. Rendere gli apparecchi acustici accessibili alle persone con perdite uditive e diminuire l'esposizione al rumore dannoso per ridurre la perdita dell'udito
3. Trattare la depressione in modo efficace
4. Incoraggiare l'uso di caschi e protezioni per la testa negli sport di contatto e in bicicletta
5. Incoraggiare l'esercizio fisico, perché le persone che praticano sport e l'attività fisica hanno meno probabilità di sviluppare demenza
6. Ridurre il fumo di sigaretta attraverso l'educazione e il controllo dei prezzi, prevenire il fumo nei luoghi pubblici e rendere accessibili le consulenze per la cessazione del fumo
7. Prevenire o ridurre l'ipertensione arteriosa e mantenere la pressione arteriosa sistolica pari o inferiore a 130 mmHg a partire dai 40 anni
8. Rilevare e trattare il colesterolo Ldl elevato nella mezza età
9. Mantenere un peso sano e trattare l'obesità il prima possibile; questo aiuta anche a prevenire il diabete
10. Ridurre il consumo eccessivo di alcol attraverso il controllo dei prezzi e una maggiore consapevolezza dei livelli e dei rischi del consumo eccessivo
11. Dare priorità ad ambienti comunitari e alloggi favorevoli agli anziani e ridurre l'isolamento sociale facilitando la partecipazione alle attività e la convivenza con gli altri
12. Rendere lo screening e il trattamento della perdita della vista accessibile a tutti
13. Ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico