

# Dieci domande frequenti sulla prevenzione della demenza

La demenza è tuttora una malattia incurabile, ma il rischio di ammalarsi può essere ridotto. Qui trovate alcune risposte in merito alla prevenzione.

## 1 Qual è lo scopo della prevenzione della demenza?

Nelle persone sane lo scopo è quello di ridurre il rischio di ammalarsi. Nelle persone malate, la prevenzione mira a **ritardare la progressione o evitare complicazioni e malattie secondarie**.

## 2 Si possono prevenire l'Alzheimer e le altre forme di demenza?

Anche se non è possibile tutelarsi completamente dalla malattia, uno **stile di vita sano e il trattamento dei problemi di salute riducono il rischio di contrarre una demenza**. Chi presta attenzione alla propria salute rischia meno di ammalarsi di Alzheimer e contribuisce in misura significativa a prevenire la demenza vascolare.

## 3 Quali fattori accrescono il rischio di demenza?

Diabete, ipertensione, inattività fisica, consumo eccessivo di alcol, obesità, fumo, basso livello di istruzione, perdita dell'udito, lesioni cerebrali, depressione, isolamento sociale e inquinamento atmosferico favoriscono l'insorgere di una forma di demenza. Modificando o trattando questi fattori, il 40% circa di tutti i casi di demenza potrebbe essere prevenuto o ritardato. Altri fattori di rischio influenzabili sono la dieta, il sonno e le attività mentali.

## 4 Quali sono i fattori di rischio non influenzabili?

L'**età** è il principale fattore di rischio. Sebbene la demenza non faccia parte del normale processo di invecchiamento, il rischio di ammalarsi aumenta con l'età. Un ulteriore fattore di rischio è il **sexo di appartenenza**. Le donne si ammalano più spesso degli uomini, il che non si spiega solo con la loro maggiore aspettativa di vita. Si ipotizza piuttosto un legame con l'equilibrio ormonale. Inoltre, l'1% circa delle malattie di Alzheimer sono di natura genetica.

## 5 Come si può diminuire il rischio di ammalarsi di Alzheimer?

Uno stile di vita sano può ridurre il rischio di Alzheimer o rallentare la progressione di una forma di demenza. Una dieta equilibrata, la rinuncia al fumo, il consumo moderato di alcol, l'esercizio fisico, i contatti sociali e le attività intellettuali hanno un effetto positivo sulla salute del cervello. Poiché la perdita dell'udito favorisce il deterioramento mentale, i disturbi uditivi devono essere trattati in tempo.

## 6 È possibile prevenire una demenza vascolare?

La demenza vascolare è provocata da disturbi circolatori e insufficienti apporti di ossigeno al cervello. L'ipertensione, le malattie cardiache o il diabete vanno dunque curati precocemente.



Possono causare ictus e infarti, anch'essi fattori di rischio per la demenza vascolare. In generale: ciò che fa bene al cuore fa bene al cervello. La rinuncia al fumo, una dieta sana, un moderato consumo di alcol e l'attività fisica sono quindi misure di prevenzione efficaci.

invece dimostrato che l'assunzione aggiuntiva di vitamine o integratori alimentari possa prevenire una forma di demenza.

## 7 Come potenziò la riserva cognitiva del mio cervello?

Il nostro cervello è capace di utilizzare connessioni nervose alternative o di servirsi di quelle esistenti in modo più efficiente in risposta a danni cerebrali o alla morte graduale dei neuroni. Quante più numerose sono le connessioni tra i neuroni, tanto maggiore è la «riserva cognitiva» del nostro cervello. Un'elevata riserva cognitiva consente di compensare meglio e più a lungo le alterazioni cerebrali dovute all'Alzheimer. La riserva cognitiva può essere stabilizzata o, addirittura, aumentata con i contatti sociali, attività mentalmente stimolanti e il trattamento dei disturbi uditivi.

## 8 Come posso prevenire la demenza con l'alimentazione?

Le verdure, i legumi, le noci, i cereali, l'olio di oliva, la frutta e il pesce sono elementi essenziali di una sana dieta mediterranea, mentre dovrebbe essere limitato il consumo di carne e latticini. È importante che la dieta sia bilanciata e non si concentri su pochi alimenti. Non è

## 9 Esiste un farmaco in grado di prevenire la demenza?

Attualmente non esiste alcun farmaco in grado di impedire lo sviluppo dell'Alzheimer o di altre forme di demenza, anche se specifici farmaci antidemenza possono rallentare la progressione. Somministrati su controllo medico, sono particolarmente indicati nelle fasi iniziali. Attualmente sono in fase di ricerca principi attivi che hanno l'obiettivo di rallentare la progressione dell'Alzheimer in fase iniziale.

## 10 Quando bisogna iniziare con le misure di prevenzione?

Non è mai troppo presto, ma neanche troppo tardi per cominciare. L'istruzione in giovane età, per esempio, ha un effetto positivo sulla salute del cervello. I problemi di salute tra cui l'obesità o l'ipertensione compaiono piuttosto in età adulta e dovrebbero essere trattati precocemente. Rimanendo attivi mentalmente, fisicamente e socialmente e affrontando i problemi di salute possiamo influenzare positivamente la salute del nostro cervello per tutta la vita. Uno stile di vita attivo è importante anche per le persone affette da demenza, poiché attenua i sintomi ed evita l'insorgere di complicazioni.



### Avete altre domande?

Vi forniamo consigli personalizzati:

Alzheimer Svizzera  
Gurtengasse 3  
3011 Berna  
Tel. 058 058 80 20  
info@alz.ch  
alz.ch

© Alzheimer Svizzera 2023

058 058 80 00  
info@alz.ch  
alz.ch

La vostra **donazione** per una migliore qualità di vita anche in caso di **demenza**.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Donare ora con

TWINT.

Scansionare il codice QR con l'app TWINT. Confermare importo e donazione.

