

# Alzheimer, 12 fattori di rischio su cui è possibile agire

07 DICEMBRE 2023

*Li ha individuati la Lancet Commission on Dementia Prevention, con l'obiettivo di migliorare la prevenzione. Ecco quali sono*

Non tutti lo sanno, ma molto si può fare per prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, per cui al momento non esistono vere e proprie cure risolutive. Lo messo nero su bianco la [Lancet Commission on Dementia Prevention](#), che ha individuato ben 12 fattori sui quali è possibile agire, e che insieme sarebbero responsabili di circa il 40% delle varie forme di demenza a livello mondiale (tra cui l'Alzheimer è la più diffusa). Ecco quali sono:

## 1- Basso livello di istruzione

Sono molti gli studi a supporto del fatto che livelli di istruzione più elevati riducono il rischio di demenza: il livello di educazione influisce infatti sulla cosiddetta riserva cognitiva, definita come capacità del cervello di fronteggiare i cambiamenti legati al fisiologico invecchiamento o anche a danni cerebrali specifici. Si tratta di una risorsa che deve essere coltivata nel corso del tempo, a partire dall'infanzia. Dal punto di vista della prevenzione, infatti, la stimolazione cognitiva, che si ottiene leggendo, studiando e quindi perseguendo un buon livello di educazione, risulta importante soprattutto nei primi anni di vita.

## 2- Problemi di udito

I risultati di uno [studio prospettico](#), basato su un campione di oltre 3.700 individui di età pari o superiore ai 65 anni, mostrano un aumento nell'incidenza di demenze nelle persone che soffrono di ipoacusia, ossia che presentano problemi di udito. Questo potrebbe essere legato al fatto che l'ipoacusia genera un certo isolamento sociale (che tra l'altro costituisce di per sé un fattore di rischio per l'insorgenza di demenza, come vedremo di seguito), e riduce quindi la stimolazione dal punto di vista cognitivo. La buona notizia è che i risultati dello studio mostrano anche che il trend non si osserva nelle persone che utilizzano appositi apparecchi per correggere il problema. Tesi che è stata confermata anche

da diversi altri studi, a dimostrazione del fatto che l'ipoacusia è un fattore su cui è possibile agire per prevenire il rischio di insorgenza di Alzheimer e altre forme di demenza.

### **3- Traumi cerebrali**

Sono moltissimi gli studi che mostrano un aumento nel rischio di insorgenza di demenze in persone che hanno subito traumi cerebrali. E il rischio, come ci si potrebbe aspettare, aumenta con il numero di traumi subiti. In più, incidenti di questo tipo possono in alcuni casi favorire l'insorgenza precoce di demenze. Le lesioni cerebrali gravi che possono derivare da forti traumi, infatti, sembrano essere associate con modificazioni di una proteina chiamata tau (dette taupatie), che a loro volta costituiscono un segno distintivo di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

### **4- Ipertensione**

Anche l'ipertensione costituisce un fattore di rischio per l'insorgenza di demenze, specialmente quando insorge intorno ai 45-50 anni e non viene trattata tempestivamente. I motivi che stanno alla base di queste osservazioni non sono stati del tutto chiariti, ma alcuni studi mostrano ad esempio una correlazione fra l'ipertensione così definita "di mezza età" e cambiamenti morfologici a livello del sistema nervoso centrale, fra cui anche una riduzione del volume cerebrale. Anche in questo caso la buona notizia è che i medicinali disponibili per il trattamento dell'ipertensione costituiscono un'ottima opzione per ridurre l'impatto di questo fattore di rischio sul decadimento cognitivo.

### **5- Scarsa attività fisica**

Diverse meta-analisi, ossia studi che prendono in considerazione la letteratura disponibile in merito a un certo argomento, mostrano che la regolare attività fisica, e quindi un buon livello di allenamento, è associata con un minore rischio di insorgenza di alcune forme di demenza, in particolare dell'Alzheimer. L'effetto potrebbe avere a che fare anche con altri fattori di rischio, in particolare con quelli a carico dell'apparato cardiovascolare come l'ipertensione: l'attività fisica può infatti contribuire a tenere sotto controllo l'ipertensione, che, come abbiamo appena visto, costituisce di per sé un fattore di rischio per l'insorgenza di demenze. Recenti studi, inoltre, sembrano indicare anche una correlazione diretta fra lo svolgimento di un certo tipo di attività fisica e la produzione di fattori che svolgono un'azione neuroprotettiva.

### **6- Diabete**

Anche il diabete di tipo 2 è da tempo considerato come un fattore di rischio per l'insorgenza di qualsiasi forma di demenza. E il rischio sembra aumentare di pari passo con la gravità della malattia. In questo caso, però, i risultati riguardo ai possibili effetti preventivi delle cure contro il diabete sono contrastanti. Ossia, non

è chiaro se curare la malattia (che comunque è fondamentale per altre ragioni) abbia anche un effetto preventivo sull'insorgenza di demenza.

## **7- Eccessivo consumo di alcol**

Moltissimi studi dimostrano che un consumo eccessivo di alcol è associato, fra le altre cose, ad un rischio più elevato di andare incontro a demenza. Alcune ricerche, inoltre, dimostrano che chi soffre di dipendenza da alcol corre un rischio maggiore di sviluppare precocemente questo tipo di malattia, ossia prima di aver raggiunto i 65 anni di età.

## **8- Obesità**

Secondo quanto riportato dal *Lancet*, un totale di 19 studi - attraverso i quali sono stati osservati oltre 500 mila partecipanti di età compresa fra i 35 e i 65 anni per un periodo massimo di ben 42 anni - mostrano l'esistenza di una correlazione fra l'aumento dell'indice di massa corporea (BMI, Body Mass Index) e l'insorgenza di demenza. Sarebbe in particolare l'obesità (BMI pari o superiore a 30) a costituire un fattore di rischio in questo senso. Tra l'altro, l'obesità può a sua volta essere associata ad altri fattori potenzialmente critici, come la scarsa attività fisica e l'isolamento sociale.

## **9- Fumo di sigaretta**

Oltre a correre notoriamente un rischio maggiore per quanto riguarda l'insorgenza di diverse patologie oncologiche (e non solo), i fumatori sono anche più a rischio di sviluppare una qualche forma di demenza. I dati mostrano inoltre che smettere di fumare (anche in età avanzata) riduce notevolmente questo rischio. Anche il fumo passivo sembra essere associato ad un precoce deterioramento delle funzioni cognitive, sebbene in questo caso il numero di evidenze scientifiche disponibili non sia così elevato

## **10- Depressione**

Per quanto riguarda la depressione le cose si fanno più complesse, dato che le demenze stesse possono esserne causa. Allo stesso tempo, esistono diversi studi che sembrano indicare che anche la relazione inversa è possibile. Ovvero, che episodi depressivi, specialmente se si presentano in età avanzata, possono in alcuni casi costituire un fattore di rischio per quanto riguarda l'insorgenza di demenze.

## **11- Isolamento sociale**

Il contatto sociale, scrivono gli esperti della Lancet Commission, favorisce in generale lo sviluppo delle cosiddette riserve cognitive, ed è per questo motivo considerato come un fattore preventivo per lo sviluppo di demenze. A supporto di questa tesi esistono moltissimi studi: uno, condotto in Giappone su quasi 14mila adulti di età superiore ai 65 anni, mostra addirittura una riduzione del 46% nel rischio di sviluppare una qualche forma di demenza nelle persone che hanno ottenuto il punteggio più alto in una scala che misura l'esposizione a diversi tipi di contatti sociali.

## **12- Inquinamento atmosferico**

Diversi studi condotti su modelli animali mostrano che gli inquinanti atmosferici possono accelerare specifici processi correlati alla neurodegenerazione. E per quanto riguarda gli esseri umani, diverse ricerche sembrano mostrare una correlazione fra l'incidenza delle demenze e l'elevata esposizione ad un certo di particolato (il cosiddetto PM2.5) o a sostanze come il biossido di azoto. Naturalmente l'inquinamento atmosferico non è un fattore su cui è possibile agire a livello individuale, e queste evidenze mostrano quindi ancora una volta la necessità e l'urgenza di intervenire a livello politico e legislativo su questo fronte.