



***Una vita sana riduce le probabilità
di essere affetti da demenza.***

***Non è mai troppo tardi per agire
e migliorare la propria situazione!***

PREVENZIONE DELLE DEMENZE

Consigli per ridurre il rischio attraverso un corretto stile di vita

Tratto da: "Reducing your risk of dementia" (Public Health England, Alzheimer's Research UK: https://www.alzheimersresearchuk.org/wp-content/uploads/2019/08/RRD-0717-0719_MAR2018_WEB.pdf) e "Dementia, Helping your brain to stay healthy" (NHS Health Check www.nhs.uk/nhshealthcheck/)



*21 settembre
Giornata Mondiale dell'Alzheimer*

Che cos'è la demenza?

Lo abbiamo chiesto alla **Dott.ssa Simonetta Piano**, Medico Chirurgo Specialista in Geriatria



La demenza è un lento e progressivo declino della funzione mentale, che include memoria, pensiero, capacità di giudizio e ragionamento e capacità di apprendimento, rispetto ai precedenti livelli di funzionamento e di performance.

I sintomi includono solitamente perdita di memoria, problemi con il linguaggio e lo svolgimento di attività, cambiamenti di personalità, disorientamento e comportamento distruttivo e inadatto: tali sintomi progrediscono in modo tale che le persone non riescono più a svolgere le attività e diventano progressivamente completamente dipendenti dagli altri. Esistono diversi tipi di demenza e tutti interferiscono negativamente con la vita quotidiana e peggiorano con il trascorrere del tempo; la più comune forma di demenza è quella causata dalla malattia di **Alzheimer**.

In Italia la stima attuale delle persone con demenza è di circa un milione, un numero che equivale quasi all'intera popolazione di Milano.

Le malattie che portano demenza sono complesse, e c'è ancora molto da imparare sui relativi fattori di rischio; purtroppo ad oggi non esistono terapie efficaci e risolutive, ad eccezione delle forme secondarie di demenza e di rare forme che invece sono reversibili.

È importante ricordare però che, se da una parte è vero che non esiste la certezza di poter prevenire la demenza, è possibile intervenire durante tutta la vita sui fattori di rischio modificabili, al fine di ridurre le possibilità di esserne colpiti. Qualora fosse diagnosticata una forma di demenza, è in ogni caso possibile agire in modo tale da rallentare o diminuire la progressione della malattia.

L'Alzheimer è un morbo che causa demenza. In Italia la stima attuale delle persone con demenza è di 1.241.000, un numero che equivale quasi all'intera popolazione di Milano.

Se hai questi sintomi non è detto che tu sia affetto da demenza. In ogni caso, è sempre meglio rivolgersi ad un professionista del settore, in primis il proprio medico di base.

Demenza, i sintomi

? Dimenticanze

Per esempio, difficoltà a ricordare cosa è successo di recente o a riconoscere persone o luoghi familiari.

? Problemi a gestire o svolgere azioni solitamente affrontate con facilità.

Per esempio, difficoltà nel gestire il denaro, seguire una ricetta di cucina, scrivere una lettera.

? Senso di confusione e spaesamento anche in un ambiente familiare.

? Difficoltà nel seguire conversazioni, perdita del filo dei propri discorsi.

? Difficoltà a controllare le emozioni e il comportamento

Per esempio, sensazione di depressione, irritabilità o agitazione.

Fattori di rischio

Per fattore di rischio si intende qualcosa che aumenta la probabilità di sviluppare una determinata condizione. Nella maggior parte dei casi di demenza, l'età, i geni, la storia medica e le abitudini di vita contribuiscono tutti al rischio complessivo di sviluppare la demenza. Il più grande fattore di rischio per lo sviluppo di demenza è l'età, infatti all'aumentare dell'età aumenta la probabilità di esserne affetto, anche se la demenza non è una conseguenza della vecchiaia.

La demenza è ereditaria in rari casi: di norma i geni che ereditiamo dai genitori hanno un effetto relativamente piccolo sulla probabilità di esser affetti da demenza.

L'età o la genetica sono dunque fattori di rischio che non possono essere cambiati. Sappiamo invece che altri fattori controllabili attraverso lo stile di vita possono aumentare le probabilità di sviluppare una forma di demenza. Ad esempio, fattori di rischio per malattie cardiovascolari (come l'ipertensione e l'infarto) sono anche rischi per la demenza, quindi ciò che fa bene al cuore fa bene anche al cervello.

RESTARE IN SALUTE E RIDURRE IL RISCHIO DI DEMENZA



NON FUMARE



RIDUCI L'ASSUNZIONE D'ALCOOL



CONTROLLA LA PRESSIONE SANGUIGNA



MANGIA SANO E MANTIENI IL PESO FORMA



CURA IL TUO DIABETE



FAI ATTIVITÀ FISICA E ALLENA LA MENTE



MANTIENI BASSO IL TUO COLESTEROLO



DEDICA DEL TEMPO AL TUO BENESSERE MENTALE

Essere attivo fisicamente

Mens sana in corpore sano!

Ricerche dimostrano che le persone fisicamente attive, oltre a ridurre con il movimento il rischio di obesità, diabete di tipo 2 e problemi di cuore, riducono anche il rischio di sviluppare problemi di memoria e pensiero.

- 😊 Cerca di fare movimento ogni giorno ed evita di restare seduto troppo a lungo. L'ideale sarebbe svolgere attività fisica ogni giorno, magari camminando a passo moderato per 30 minuti. Cerca piccoli modi per aggiungere più movimento alla tua quotidianità: scendi dai mezzi pubblici una fermata prima e cammina.
- 😊 Per le piccole distanze scegli di andare a piedi anziché in auto.
- 😊 Porta fuori il cane più spesso.
- 😊 Prendi le scale e non l'ascensore.
- 😊 Usa la bici.

Essere attivo socialmente

Oltre a risollevarlo il morale, i contatti interpersonali attivano la mente e possono far rallentare o anche del tutto rimandare l'insorgere di demenze. Per vivere in socialità e allenare la mente puoi iscriverti a centri diurni, associazioni, circoli. Non è chiaro quali attività della mente e sociali siano maggiormente benefiche, ma svolgere attività che ti piacciono, siano leggere, fare i cruciverba, suonare uno strumento o cantare, sicuramente ti farà sentire attivo e felice.

- 😊 Puoi imparare nuove cose, o giocare a scarabeo, tombola, bocce, carte, fare puzzle, la settimana enigmistica, o aiutare i tuoi nipoti a svolgere i compiti scolastici.

Se hai problemi di mobilità

Cammina per brevi distanze per abituarti a quelle più lunghe. Utilizza una bicicletta idonea. Fai esercizi sulla sedia. Pratica nuoto. Fai un po' di esercizi in casa. Pratica del giardinaggio. Gioca con i tuoi nipoti.

Mangia sano e mantieni il tuo peso forma

Una dieta bilanciata ti aiuterà a ridurre alcune forme di demenza. Il cibo poco salutare e il sovrappeso possono essere due fattori di rischio: cerca di mangiare meno zuccheri, assumi meno sale, meno grassi (come quello nelle salsicce e nella carne processata, o nel burro). Cerca di mangiare anche meno fritti e limitare al minimo le bibite gassate. Mangia più pesce ricco di omega-3, più frutta e verdura.

Limita gli alcolici

Bere alcool può danneggiare il cervello: non abusare degli alcolici e ricorda che è sconsigliato a uomini e donne di bere più di 1 bicchiere di vino al giorno.

Smetti di fumare

Fumare quasi raddoppia le tue probabilità di esser colpito da demenza. Il fumo può causare danni al cuore, ai polmoni e alla circolazione del sangue, e può avere ripercussioni anche nei vasi sanguigni del cervello. Smettendo di fumare puoi ridurre il rischio di demenza, non è mai troppo tardi per gettare le sigarette!

Abbi a cuore la tua salute

Se soffri di pressione alta o diabete è molto importante che tu prenda le medicine che ti sono state prescritte. Curare le patologie riduce le probabilità di sviluppare demenza.