GERIATRIA

Prevenire il declino cognitivo modificando gli stili di vita?

In più di un terzo dei casi la demenza senile potrebbe essere prevenibile o ritardabile modificando alcuni fattori dello stile comportamentale/di vita che influenzano il rischio individuale. Questa prospettiva è contenuta nel report di Lancet "*International Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care*" presentato alla Conferenza Internazionale dell'Associazione Alzheimer (AAIC 2017, Londra 16/20 luglio), durante la quale sono state illustrate diverse ricerche che evidenziano la potenzialità degli interventi sugli stili di vita per prevenire il declino cognitivo.

Fattori di rischio identificati

Secondo quanto riportato nel documento, circa il 35% di tutti i casi di demenza senile è attribuibile a nove fattori di rischio potenzialmente modificabili. Molti dei fattori di rischio si verificano in particolari stadi di vita, ma alcuni, come il fumo e l'ipertensione arteriosa, fanno la differenza in tutte le fasi della vita. I nove fattori di rischio modificabili includono:

- **Adolescenza:** scarsa formazione scolastica
- **Età adulta:** ipertensione, obesità, perdita di udito
- **Età avanzata:** depressione, diabete, inattività fisica, fumo, isolamento sociale.

I fattori più comuni rappresentano una maggiore percentuale di rischio nella popolazione. Per esempio gli autori stimano che l'8% di tutti i casi di demenza possa essere associato a una scarsissima istruzione scolastica e che il 5% potrebbero essere associati al fumo. Mentre il meccanismo che collega l'istruzione, l'ipertensione, il diabete e il fumo alla demenza è relativamente ben compreso, il riconoscimento della perdita dell'udito come potenziale fattore di rischio è ancora nuovo e la ricerca è in una fase precedente.

Raccomandazioni

Per ridurre l'incidenza di demenza viene vivamente raccomandano di curare l'ipertensione in tutti i soggetti e in tutte le fasi della vita. Altri interventi raccomandati includono maggiore istruzione nell'infanzia, esercizio fisico regolare, mantenimento degli impegni sociali, cessazione del fumo e gestione della perdita dell'udito, della depressione, del diabete e dell'obesità.

"L'intervento per i fattori di rischio cardiovascolari, la salute mentale e l'udito possono ritardare l'insorgenza di malattia di anni in una grande percentuale di casi. La prevalenza della demenza potrebbe essere dimezzata se il suo inizio sarà ritardato di cinque anni", ha affermato Gill Livingston, autore principale del documento.

Secondo la relazione, la prevalenza mondiale della demenza potrebbe essere ridotta di più di un milione di casi con una riduzione del 10% della prevalenza dei sette fattori di rischio principali. Un intervento che ritardi la comparsa di demenza di un anno potrebbe ridurre il numero di persone che vivono con la demenza nel mondo a 9 milioni nel 2050.

Una provocazione?

Gli autori riconoscono che la loro stime sono teoriche. Un recente rapporto dell'*U.S. National Academies of Sciences, Engineering and Medicine* è molto più prudente, suggerendo che alcuni cambiamenti nello stile di vita potrebbe rafforzare la salute del cervello. È plausibile però che un buon controllo della pressione arteriosa potrebbe ridurre il rischio di demenza e di declino cognitivo. Perché? "Quello che è buono per il cuore è generalmente buono per il cervello": oltre a essere un fattore di rischio per eventi CV l'ipertensione aumenta anche il rischio di "demenza vascolare".

Nessuna certezza dunque, ma la ricerca è in una fase molto dinamica.

Bibliografia

- Leshner AI et al. Preventing cognitive decline and dementia: a way forward. *National Academies Press (US);* 2017 Jun 22.
- www.thelancet.com/commissions/dementia2017