



## Demenze: è possibile prevenirne il 40% se c'è la volontà di farlo.

Data 06 settembre 2020  
Categoria neurologia

### 12 preziose indicazioni da Lancet

La Lancet Commission on Dementia Prevention, una commissione di esperti nominata da Lancet, da anni segue gli studi dedicati ai fattori di rischio che favoriscono la insorgenza o la evoluzione peggiorativa della demenza, ricercando nel contempo i fattori protettivi che invece ne evitano o ritardano la insorgenza, o ne mitigano il decorso.

L'obiettivo di ridurre la incidenza della demenza è particolarmente rilevante in quanto attualmente almeno 50 milioni di individui al mondo soffrono di demenza: questo numero salirà ad almeno 150 milioni di persone nel 2050, salvo interventi preventivi o nuove terapie efficaci (1).

Nel 2017 la commissione pubblicò su Lancet una prima serie di indicazioni che costituivano fino ad oggi un importante punto di riferimento(2).

Nel luglio scorso la commissione ha proposto una versione aggiornata ed integrata delle precedenti indicazioni, raccogliendo e valutando i risultati di importanti ricerche effettuate negli ultimi anni(3).

La conoscenza di queste semplici, ma documentate indicazioni, è essenziale non solo per gli specialisti e per i medici pratici, ma anche e forse ancor più per i programmatori di interventi sanitari e sociali, in primis la classe politica, ammesso che ne sia interessata.

**Due premesse sono essenziali: La prima è che numerose ricerche effettuate hanno individuato una serie di fattori di rischio che favoriscono il manifestarsi e l'aggravarsi di almeno il 40% delle demenze. Per il rimanente 60% la ricerca internazionale purtroppo non ci ha ancora fornito adeguate conoscenze. La seconda premessa è che la prevenzione della demenza dovrebbe iniziare in età infantile.**

Ecco comunque i 12 fattori di rischio individuati dalla Commissione internazionale sulla base di un attento riesame di tutte le più importanti ricerche internazionali. Per ogni fattore la commissione ha stimato la quota percentuale di demenze prevenibili, eliminando idealmente la noxa o sviluppando in maniera ottimale il fattore protettivo.

1) Il primo fattore di rischio è una **scarsa e/o inadeguata formazione culturale ed intellettuale fin dall'infanzia**. Le persone che hanno goduto di una buona formazione- si ammalano più tardi e meno di demenza ( stima percentuale del fattore protettivo sul totale delle demenze= 7%).

2) Il secondo fattore di rischio, pure attivo fin dalla prima infanzia, è **l'inquinamento atmosferico** ( stima percentuale 2% delle demenze totali)

3) Il terzo fattore di rischio è **l'isolamento sociale** (stima percentuale 4% del totale)

4) Il quarto fattore di rischio è la **Inattività fisica o scarsa attività fisica** (stima percentuale 2% del totale)

5) Il quinto fattore di rischio, molto importante, è la **perdita dell'udito** specie se manifestatasi in età adulta o senile. (stima percentuale ben 8% del totale)

6) Il sesto fattore di rischio è **il fumo**, che vecchi studi erroneamente indicavano come fattore protettivo per la azione stimolante della nicotina (stima percentuale sul totale 5%)

7) Il settimo fattore di rischio è **la depressione**, specie degli anziani: è importante quindi una diagnosi corretta e precoce della depressione negli anziani, sia per ridurre la incidenza della demenza, sia per individuare precocemente quelle forme di demenza che si manifestano con sintomi depressivi (stima percentuale sul totale 4%).

8) L'ottavo fattore di rischio sono i **traumi cerebrali** (stima sul totale 3%)

Gli ultimi quattro fattori individuati hanno meno peso percentuale, ma sono importanti in quanto facilmente curabili:

9) Il nono fattore è **l'ipertensione arteriosa** (stima percentuale sul totale 2%)

10) Il decimo fattore di rischio è **l'alcool** in caso di consumo settimanale superiore alle 21 unità (stima percentuale sul totale 1%)

11) L'undicesimo fattore di rischio è il **diabete che sembra correlato solo al 1% delle demenze totali**

12) Il dodicesimo fattore è **l'obesità**, pure responsabile solo del 1% del totale.



### Commento

La demenza è un grave problema sanitario e sociale che interessa tutti i paesi in cui la popolazione ha il privilegio di poter invecchiare.

Il 60% dei casi di demenza è dovuto a cause e circostanze che ancora non conosciamo bene: le terapie fino ad ora sperimentate possono rallentare il decorso e migliorare lo stato cognitivo e la prognosi.

Possiamo tuttavia prevenire efficacemente il 40% dei casi di demenza con interventi educativi fino dalla infanzia, riducendo l'inquinamento ambientale, correggendo abitudini di vita incongrue ( alcol- fumo- obesità- sedentarietà- isolamento sociale eccetera).

Ancora una volta interventi socio-educativi a costo relativamente basso potrebbero ottenere risultati paragonabili e forse migliori rispetto a vari farmaci proposti.

Peccato che pochissimi governi al mondo dimostrino consapevolezza e sensibilità verso questo grave problema.

**Riccardo De Gobbi**

### Bibliografia

1) Patterson C.: World Alzheimer report 2018. London: Alzheimer's Disease International, 2018.

2) Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet 2017; 390: 2673–734.

3) Gill Livingston, Jonathan Huntley et Al.: Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) Published online July 30, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)