Disturbi del sonno e Demenza

Data 16 settembre 2021
Categoria neurologia

Disturbi del sonno e Demenza

Molti studi hanno mostrato che i disturbi del sonno potrebbero contribuire al declino cognitivo o alla demenza e potrebbero servire come obiettivo promettente per la sua prevenzione. Le prove suggeriscono che il sonno potrebbe influenzare i biomarcatori principali della malattia di Alzheimer. Difficoltà ad addormentarsi, scarsa qualità del sonno, perdita di sonno, eccessiva sonnolenza diurna e disturbi della respirazione durante il sonno sono stati implicati nell'aumentare la deposizione di beta-amiloide cerebrale negli anziani non dementi. Tuttavia, mancano dati certi per via di bias, come l'elevata eterogeneità (dovuta, ad esempio, alle caratteristiche della popolazione), alle diverse definizioni dei risultati ed all'effetto su piccoli campioni. (1)
Ma un recente studio, utilizzando i dati di quasi 8000 partecipanti allo studio Whitehall II, gli Autori hanno esaminato l'associazione tra durata del sonno e incidenza di demenza utilizzando un follow-up di 25 anni. Quello che è emerso è che il rischio di demenza è del 30%, indipendentemente dai fattori socio-demografici, comportamentali, cardiometabolici e di salute mentale. (2)
Come intervenire? Il mezzi sono sempre i soliti ultra citati. Cambiamento degli stili di vita: attività fisica moderata, mangiare moderatamente e possibilmente senza alcolici alla sera alzandosi da tavola con un pò di appetito, evitare sedativi per dormire che alterano le fasi del sonno, non fumare, evitare di bere tanto di sera per evitare di alzarsi di notte per urinare e prestare attenzione alla sonnolenza diurna indice di possibile apnea del sonno.

ClementinoStefanetti

Bibliografia
1.Sleep problems and risk of all-cause cognitive decline or dementia: an updated systematic review and meta-analysis. . J Neurol Neurosurg Psychiatry 2020;91:236–244.
2.Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. NATURE COMMUNICATIONS. 20 April2021

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 2:13 | Pagina 1 di 1