Curare l’Alzheimer: con le parole crociate?

Data 12 maggio 2026
Categoria professione

Uno studio su quasi 2.000 anziani mostra che stimolare la mente leggendo e mantenendosi mentalmente attivi puo’ ridurre il rischio di Alzheimer e ritardarne i sintomi.

Lo studio e’ stato pubblicato su Neurology ed ha seguito circa 2000 adulti di età media di 80 anni, privi di demenza, monitorandoli per circa otto anni. E’ stato riscontrato che chi ha mantenuto nel tempo un elevato livello di attività intellettuale (come leggere, scrivere, studiare lingue o frequentare ambienti culturali) ha sviluppato l’Alzheimer circa cinque anni più tardi rispetto a quelli meno stimolati.

Lo studio ha studiato il complessivo arricchimento cognitivo, cioè l’insieme delle esperienze che stimolano il cervello lungo l’intero arco della vita, oltre la classica istruzione formale. Sono state analizzate tre diverse fasi della vita: infanzia, età adulta e terza eta’.

Nell’ infanzia sono stati considerati fattori come la presenza di libri in casa, la frequenza con cui venivano lette storie ai bambini e lo studio prolungato di lingue straniere.
Durante l’età adulta l’attenzione si e’ rivolta sull’accesso a risorse culturali quali, ad esempio la disponibilita’ di letture, di tessere bibliotecarie, di altre opportunita’ legate all’apprendimento, nonche’ la stabilità economica, collegata anch’ essa alla possibilità di mantenere una vita intellettualmente attiva.
Nella terza età, l’analisi ha incluso attività connesse a lettura, scrittura e altri impegni cognitivi e di partecipazione sociale.

Confrontando i partecipanti più stimolati mentalmente con quelli meno stimolati i ricercatori hanno osservato che il gruppo più attivo ha sviluppato Alzheimer in percentuale minore del gruppo meno attivo con riduzione del rischio di Alzheimer del 38%, e diminuzione del 36% per il lieve deterioramento cognitivo.

Hanno inoltre osservato che la protezione si manifestava anche in senso temporale: le persone piu’ stimolate mentale sviluppavano l’Alzheimer a un’età media di 94 anni rispetto agli 88 degli altri, e (da studi autoptici ovviamente successivi) che anche quando si manifestavano le tipiche alterazioni cerebrali della malattia gli effetti funzionali ne risultavanoattenuati.

Gli autori hanno sottolineato pero’ che il loro studio ha evidenziato un’associazione statistica e non una prova diretta di effetto preventivo.

Tuttavia le prospettive favorevoli conseguenti a una vita sveglia e attiva possono essere promettenti; visto che i rimedi proposti non presentano controindicazioni, varrebbe proprio la pena di provare…

DanieleZampeerini

Fonte:
https://www.sanitainformazione.it/stimolare-la-mente-per-tutta-la-vita-riduce-il-rischio-di-alzheimer/