

15 cose che si possono fare per prevenire la demenza e proteggere il cervello

Un corretto stile di vita aiuta a prevenire il decadimento cognitivo. Dieta, attività fisica, ma anche riposo e relazioni sociali sono molto importanti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 febbraio 2026)



Secondo uno studio pubblicato su [Nature Medicine](#), che ha coinvolto circa 16mila partecipanti seguiti dal 1987 nell'ambito dell'**Atherosclerosis Risk in Communities Neurocognitive Study (ARIC-NCS)**, negli Stati Uniti i casi di [demenza](#) sono destinati a raddoppiare entro il 2060, passeranno da 500mila del 2023 a oltre un milione. Il rischio è maggiore dopo i 55 anni e per le donne, in parte a causa di un'aspettativa di vita più lunga (48% contro il 35% stimato nei maschi).

Per la demenza, che comprende anche la malattia di [Alzheimer](#), non esiste una cura e non può essere evitata. Tuttavia, gli esperti concordano nell'affermare che si possono adottare **misure nello stile di vita** che ne abbassano il rischio. «Tutte le cose che sappiamo essere buone per la salute in generale sono utili per prevenire la demenza», ha detto **Christine E. Kistler**, professoressa associata nella divisione di medicina geriatrica dell'Università di Pittsburgh al *Washington Post* commentando i risultati della ricerca. Vediamo quali sono le buone pratiche per proteggere dal declino cognitivo.

1. L'alimentazione

Il fattore più significativo è legato alla corretta alimentazione, basata sui principi della **dieta mediterranea**, a base di frutta, verdura, cereali, legumi, pesce, olio di oliva, frutta secca, ridotta quantità di sale.

[Le ricerche](#) suggeriscono che un elevato consumo di verdure può **rallentare il tasso di declino cognitivo** legato all'età.

Un altro [studio](#) ha rilevato che consumare alimenti vegetali non processati può migliorare i sintomi di lieve deterioramento cognitivo e Alzheimer precoce in coloro che hanno già ricevuto una diagnosi.

2. Esercizio fisico

L'attività motoria regola il peso e riduce il **rischio di malattie cardiache** e altre condizioni di salute, inclusa la demenza. Nei pazienti anziani, che non possono svolgere esercizi vigorosi, l'alternativa è camminare.

Uno studio della [Johns Hopkins University dimostra che ogni 30 minuti di sport il rischio demenza scende del 4%](#).

3. Vaccinazioni

Alcuni studi suggeriscono che [vaccinarsi](#) contro l'[Herpes zoster](#), noto come fuoco di Sant'Antonio, potrebbe offrire una **protezione** anche contro forme di [demenza](#) senile e problemi cognitivi.

4. Multivitaminico

Secondo una ricerca, dopo i 60 anni, assumere quotidianamente un multivitaminico [potrebbe rallentare la perdita di memoria](#). Le analisi indicano benefici specifici in particolare con la [vitamina D](#), [B](#) ma la decisione sull'assunzione va sempre presa consultando un medico.

5. Inquinamento atmosferico

È [stato osservato che livelli più elevati di inquinamento](#) dell'aria sono correlati non solo a all'insorgere di asma, tumore ai polmoni e altre **malattie dell'apparato respiratorio** e di quello **cardiovascolare** come ampiamente dimostrato dalle ricerche scientifiche, ma anche a maggiori rischi di demenza.

6. Traumi cerebrali

Le persone anziane spesso sbattono oppure a hanno incidenti - in bicicletta, in auto o in moto: le ricerche hanno dimostrato che anche un infortunio moderato può aumentare il rischio di sviluppare demenza.

7. Udito

[Un orecchio che non sente bene](#) può provocare modifiche strutturali nel cervello: un

deficit uditivo lieve, moderato o grave aumenta, rispettivamente, di 2, 3 e 5 volte la **probabilità di deterioramento cognitivo**. Allo stesso tempo, il calo intellettuale dovuto all'età incide sul modo di udire.

8. Relazioni sociali

Gli studi suggeriscono che [chi rimane connesso socialmente](#) ha meno probabilità di sviluppare demenza rispetto a chi si sente solo o vive di fatto isolato.

9. Depressione

[Alcuni studi sottolineano la relazione depressione e demenza](#), ipotizzando che curando la depressione possa diminuire l'incidenza del declino cognitivo.

10. Zucchero nel sangue e colesterolo

[L'ipertensione](#) può danneggiare il cuore, i vasi sanguigni e il cervello, aumentando il rischio di [ictus](#). Avere un ictus interrompe il flusso sanguigno al cervello, aumentando il rischio di demenza vascolare. L'[iperglicemia](#) porta al diabete, che può aumentare il rischio di malattie cardiache, ictus e compromissione cognitiva. Inoltre, abbassare il [colesterolo](#) può ridurre il rischio di demenza.

11. Sonno

Sempre più dati mettono in relazione un riposo notturno insufficiente o disturbato con un **maggior rischio di declino cognitivo patologico**.

12. Alcol

L'alcol può aggravare disturbi come [diabete](#), ipertensione, ictus e deficit di memoria, tutti elementi che aumentano il rischio di demenza. Inoltre, bere troppo aumenta il rischio di cadute, incidenti stradali e altri incidenti, che possono causare lesioni cerebrali traumatiche.

13. Fumo

Il fumo è collegato a numerose gravi condizioni di salute che aumentano il rischio di demenza, tra cui **malattie cardiache e ictus**.

14. Farmaci per dormire

[Assumere per lungo tempo benzodiazepine](#), un tipo di farmaci contro l'ansia e l'insonnia, potrebbe aumentare il rischio di sviluppare l'Alzheimer. Al momento, però, non ci ancora sono solidi studi scientifici che confermano un diretto rapporto di causalità.

15. Allenare la mente

Leggere, scrivere, giocare ai giochi da tavolo, fare il cruciverba: tutte le attività che coinvolgono il cervello possono aiutare a prevenire il decadimento cognitivo.