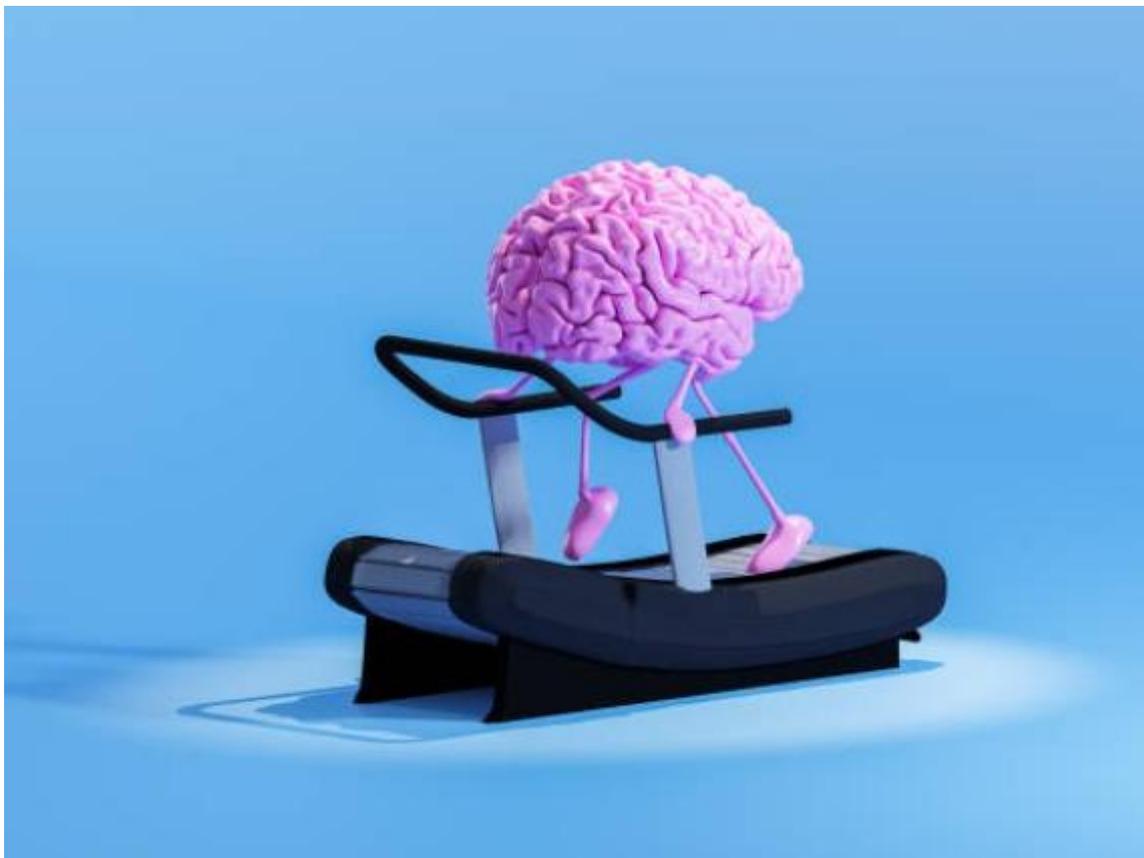


17 modi per ridurre il rischio di ictus, demenza e depressione. Ecco come proteggere il cervello

Un nuovo studio ha individuato i fattori di rischio comuni alle tre malattie cerebrali e i fattori che invece «proteggono» fin da giovani, ovvero stili di vita corretti, dall'alimentazione all'attività fisica, eliminando il fumo e l'eccesso di alcol, oltre a essere attivi socialmente e mentalmente (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/> 28 aprile 2025)



La probabilità di ammalarsi di [ictus](#), [demenza](#) e [depressione](#) in età avanzata si potrebbe ridurre modificando alcuni comportamenti e stili di vita. La conferma arriva da un nuovo [studio](#) frutto di un'ampia revisione della letteratura scientifica, pubblicato sul *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*. I ricercatori hanno identificato 17 fattori di rischio comuni a queste tre malattie cerebrali: se modificati, potrebbero essere prevenuti almeno il 60% degli ictus, il 40% dei casi di demenza e il 35% dei casi di depressione in età avanzata.

Lo studio

I ricercatori del Massachusetts General Brigham hanno esaminato precedenti studi scientifici sui fattori di rischio associati a ictus, demenza e depressione in età avanzata e hanno identificato quelli modificabili, condivisi da almeno due delle tre patologie. Hanno poi stimato l'impatto relativo di ciascun fattore di rischio sugli anni di vita persi per mortalità prematura e quelli vissuti in condizioni di disabilità.

«Il nostro studio - ha affermato l'autore principale Sanjula Singh, ricercatore presso i Brain Care Labs del Massachusetts General Hospital - ha identificato 17 fattori di rischio modificabili comuni

a ictus, demenza e/o depressione in età avanzata. Esistono molte azioni che le persone possono intraprendere per ridurre il rischio di queste malattie cerebrali legate all'età».

I ricercatori hanno sviluppato e validato il *Brain Care Score* per misurare gli sforzi mirati a proteggere la salute del cervello e dare indicazioni su come migliorarla.

Cosa tenere sotto controllo

Tra i fattori di rischio condivisi da almeno due delle patologie ci sono:

pressione (alta),
indice di massa corporea (obesità o sovrappeso),
malattie renali,
glicemia a digiuno ([diabete](#))
colesterolo (alto)
consumo di alcol,
sintomi di depressione,
dieta,
perdita dell'udito,
dolore,
attività fisica,
attività cognitiva,
avere uno scopo nella vita,
sonno,
fumo,
relazioni sociali,
stress.

I fattori con un maggiore impatto

I fattori che hanno avuto il maggiore impatto sull'incidenza e sul peso di ictus, demenza e depressione in età avanzata sono in particolare: [ipertensione](#), gravi [malattie renali](#).

Influiscono, poi, altri fattori di rischio quali:

[diabete](#), [obesità](#), [ipercolesterolemia](#), fumo, sedentarietà, solitudine, disturbi del [sonno](#), [depressione](#), [dolore](#) che interferisce con le normali attività quotidiane, [stress](#).

Molti di questi fattori possono essere tenuti sotto controllo grazie a terapie farmacologiche e a modifiche negli stili di vita.

Cosa «protegge»

Svolgere una regolare [attività fisica](#) e [attività ricreative](#) che impegnano il cervello, come per esempio i puzzle e la lettura, sono stati associati a un minor rischio di malattia.

Come pure riducono il rischio di malattie cerebrali una [dieta](#) sana a base di verdure, frutta, pesci ricchi di omega 3, avere **relazioni sociali**, **non fumare**.

Insomma, valgono le **solite raccomandazioni: stili di vita corretti**, dall'alimentazione all'attività fisica, eliminando il fumo e l'eccesso di alcol; e poi: essere **attivi socialmente, mentalmente, fisicamente**, quindi tenere allenato il fisico (passeggiando o anche iscrivendosi a un corso di danza o ginnastica) ma anche la mente (leggendo libri o col classico cruciverba), e **coltivare le relazioni sociali**.

Il messaggio è semplice: anche se il nostro cervello invecchia, la sua salute dipende anche da noi.