

## Alzheimer, cosa possiamo fare per prevenirlo? I 14 fattori di rischio e come ridurre le probabilità di demenza

I farmaci monoclonali contro l'Alzheimer ancora non convincono, ma tutti possiamo lavorare sui 14 fattori di rischio modificabili e ridurre di oltre il 40% le probabilità di demenza

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 settembre 2024)



Contro l'[Alzheimer non c'è una cura definitiva](#), solo **terapie che alleviano i sintomi**. I tre [anticorpi monoclonali](#) approvati dalla Fda americana negli ultimi tre anni, infatti, non convincono ancora: oltre a essere molto costosi sono poco efficaci dal punto di vista clinico (i pazienti, pur liberati dall'amiloide, non percepiscono benefici concreti), il rallentamento cognitivo è modesto e gli [effetti collaterali sono molti, anche importanti](#). Tanto che l'Agenzia Europea del Farmaco ([Ema](#)) **non li ha approvati**. Oggi il traguardo per arrivare a una cura efficace e definitiva contro l'Alzheimer è ancora lontano.

### La ricerca sui biomarcatori

La ricerca sulla malattia è comunque tutt'altro che ferma. In particolare, quella sui [biomarcatori ematici](#) che **intercettano la malattia neurodegenerativa con largo anticipo**, è molto vivace: non passa settimana senza almeno la pubblicazione di un test che promette la diagnosi biologica della presenza di agenti che provocano la neurodegenerazione prima che i sintomi compaiano. Ma sappiamo che il **30% di coloro che hanno segni biologici della malattia** (accumulo di beta amiloide nel cervello) **non svilupperà mai i sintomi clinici dell'Alzheimer**. E non si sa perché.

Studiare a fondo la resilienza di questi individui che, pur avendo un marcatore alterato non si ammalano, potrebbe forse essere la strada per sviluppare nuove vie terapeutiche.

### **La prevenzione può (davvero) ritardare l'insorgenza della malattia**

Per ora però dobbiamo fare i conti con quello che abbiamo: che cosa si può fare allora per evitare o, almeno rallentare, la malattia di Alzheimer? La vera arma, come sottolinea la Società Italiana di Neurologia in occasione della Giornata mondiale contro l'Alzheimer che si celebra sabato 21 settembre, è ancora una volta [la prevenzione](#). Su questo sì, i dati ci sono, e sono molto solidi. La buona notizia è che la scelta di seguire stili di vita sani capaci di proteggere il nostro cervello è nelle nostre mani. [Non sarà possibile avere la certezza assoluta che non si svilupperà la malattia](#); tuttavia, l'Alzheimer lavora nel buio anche per decenni prima di manifestarsi e **ritardare il più possibile l'insorgenza, allungando il periodo di autonomia dei pazienti, è un obiettivo realmente raggiungibile.**

### **La campagna di sensibilizzazione**

Proprio per questo è partita una **campagna informativa di sensibilizzazione** all'Alzheimer «**Pensaci per non dimenticarlo**» lanciata da Lilly e patrocinata da Aima (Associazione Italiana malattia di Alzheimer), Sin (Società Italiana di Neurologia) e Sindem (Associazione autonoma aderente alla Sin per le demenze. Al centro della campagna un video che integra una parte emozionale, basata su brani tratti dal romanzo «**Elegia per Iris**» di John Bailey, letti dalla voce d'eccezione dell'attore Luca Ward con una parte scientifica che approfondisce in modo chiaro la consapevolezza dei sintomi della malattia con le voci di medici esperti. «I familiari sono i primi a rendersi conto del cambiamento in atto nelle persone con Alzheimer - dice **Patrizia Spadin**, presidente Aima. Oggi è importante che la loro attenzione si modifichi imparando a cogliere non solo i sintomi della malattia, ma anche i **primi segnali di deterioramento cognitivo**. Questo può condurre a un percorso di accertamento diagnostico che permetterà di avere una vita migliore, più tutelata sia per il paziente, sia per il caregiver». «**La malattia di Alzheimer inizia spesso con piccoli segni, di cui a volte non è facile accorgersi** - sottolinea **Alessandro Padovani**, Direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Brescia e presidente Sin -. A volte, soprattutto nelle persone che sono avanti con gli anni, **questi piccoli deficit non vengono riconosciuti**: dimenticare dove si è posteggiata l'auto, attribuire dei nomi diversi a persone che si conoscono, o anche solo cambiare abitudini. A volte si tratta di **segnali subdoli** difficili da intercettare. È importante non ritenere che tutto questo sia normalmente legato all'invecchiamento, perché può essere il segnale, invece, di una malattia come l'Alzheimer che comporta un peggioramento continuo».

## Più demenze per l'invecchiamento della popolazione

Anche se in Italia le persone vivono più a lungo e a parità di età si ammalano meno di 30 anni fa, il numero di persone affette da demenza è destinato ad aumentare a causa dell'invecchiamento della popolazione. Per questo si prevede che il numero di persone con demenza quasi triplicherà entro il 2050, passando da 1,2 milioni del 2019 a oltre 3 milioni, con costi stimati diretti e indiretti che supereranno i 60 miliardi di euro contro i 23 miliardi di oggi.

### [Neuroscienze](#)

### [Alzheimer, i primi segnali d'allarme \(da non confondere con i cambiamenti dovuti all'età\)](#)

## La buona notizia: la percentuale di anziani è in calo

Tuttavia, ed è una buona notizia, nel nostro Paese, e non solo, **la percentuale di anziani affetti da demenza è diminuita**, in particolare tra coloro che vivono in aree avvantaggiate dal punto di vista ambientale e dal punto di vista socioeconomico. «In un'indagine epidemiologica svolta dall'Ats di Brescia e pubblicata nel 2020 - commenta **Alessandro Padovani**, - **i nuovi casi di demenze** (i tassi di incidenza) **mostrano una chiara diminuzione a partire dal 2014 ed è in aumento sia l'età media che l'età di morte tra i casi affetti da demenza**».

Secondo gli esperti il calo delle persone che sviluppano demenza è probabilmente dovuto in parte alla **resilienza cognitiva** e fisica e a un minor danno vascolare come risultato di miglioramenti nell'assistenza sanitaria e nei **cambiamenti nello stile di vita**, e questo dimostra l'importanza di investire sempre di più nella prevenzione: **intervenire sui fattori di rischio modificabili**, a partire dall'infanzia e continuando per tutta la vita, potrebbe infatti prevenire o ritardare di molti anni quasi la metà dei casi di demenza ([anche nelle persone con un elevato rischio genetico di demenza](#)).

## I fattori di rischio

Quindi in concreto, che cosa possiamo fare? **Conoscere i fattori di rischio è il primo passo**. Ce li mostra la «Commissione Lancet sulla prevenzione, l'intervento e la cura della demenza» che ha appena aggiornato l'elenco dei fattori di rischio modificabili collegati a quasi la metà dei casi di demenze.

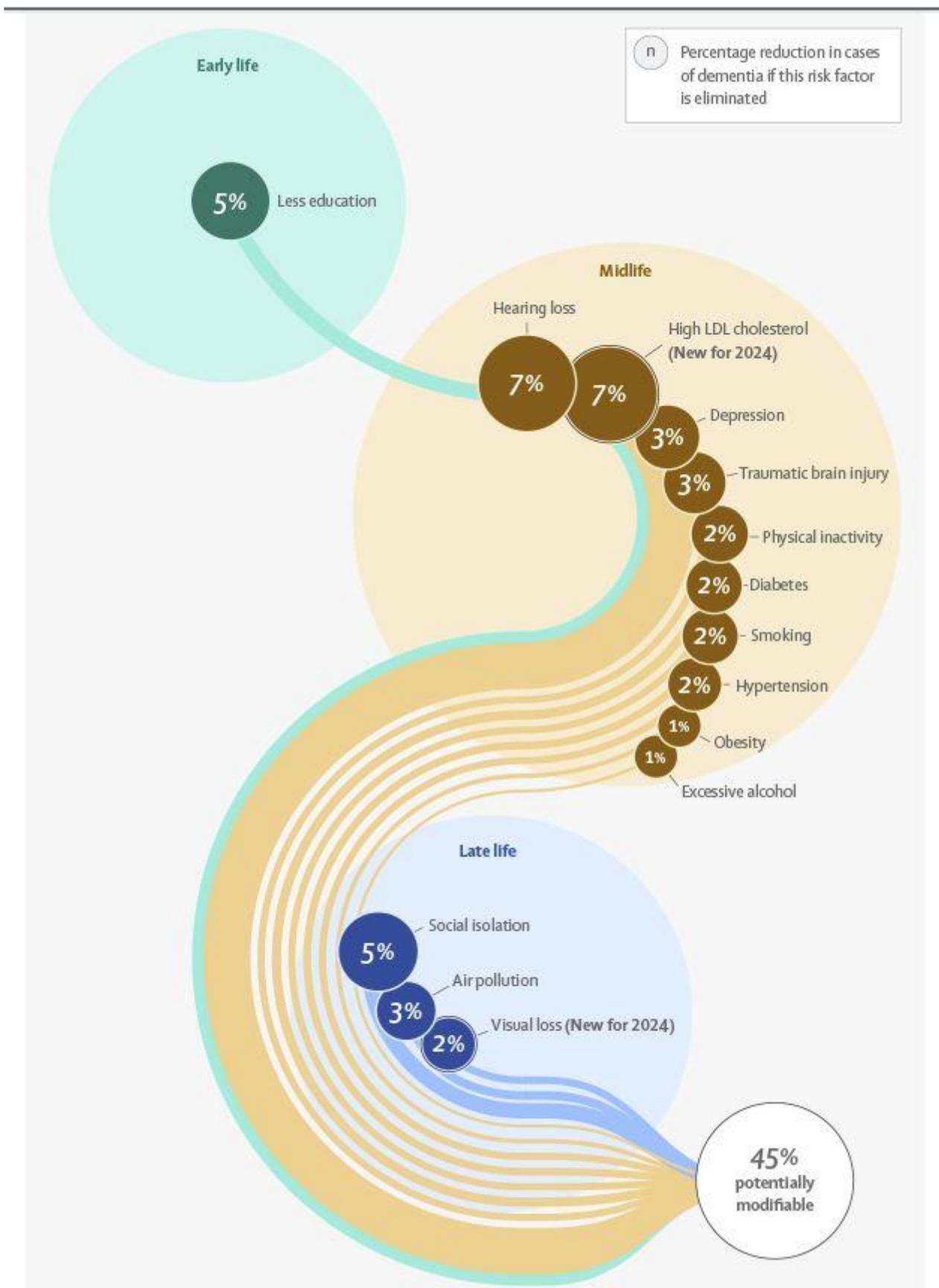
- basso livello di istruzione,
- perdita dell'udito,
- ipertensione (pressione alta),
- fumo,
- obesità,
- depressione,
- inattività fisica,
- diabete,

- alcol,
- trauma cranici,
- inquinamento,
- isolamento sociale
- colesterolo “cattivo” (LDL) alto
- deficit visivo

### **Attenzione a colesterolo cattivo e deficit visivo**

**Colesterolo cattivo e deficit visivo** (gli ultimi arrivati) nell'aggiornamento 2024 da soli sono associati al **9% di tutti i casi di demenza**.

«Per ridurre il rischio di Alzheimer può e deve essere fatto molto di più- afferma Alessandro Padovani, che è anche docente di Neurologia all'Università degli Studi di Milano -. Abbiamo prove che **un'esposizione lunga ai diversi fattori di rischio ha un effetto maggiore** e che i rischi agiscono maggiormente nelle persone vulnerabili. Ecco perché è fondamentale incentivare gli sforzi preventivi verso coloro che ne hanno più bisogno, compresi coloro che vivono in aree a basso reddito e nei gruppi socio-economico svantaggiati».



I 14 fattori di rischio per la demenza: quanto e quando incidono nel corso della vita (Lancet Commission)

### L'importanza dell'istruzione scolastica (anche nella Terza età)

La Società Italiana di Neurologia, alla luce dei fattori di rischio conosciuti propone allora una serie di raccomandazioni per rendere gli stili di vita sani raggiungibili a tutti.

- *Offrire un'istruzione scolastica di buona qualità, incentivando gli studi superiori.*
- *Promuovere un'istruzione permanente nelle diverse fasi della vita sostenendo le Università della Terza età e le attività associative volontarie.*

La **bassa istruzione** secondo Lancet incide infatti per il 5% nel rischio di Alzheimer, come sottolineano numerosi studi internazionali. «Nello studio fatto sulla provincia di Brescia -dice Padovani - abbiamo visto che vi è una significativa associazione tra i tassi di prevalenza della demenza con un basso livello di istruzione. In particolare, **la popolazione con livello di istruzione più basso (licenza elementare) presenta tassi di demenza più elevati di circa il 40%** rispetto a coloro che hanno un livello di istruzione più elevato. Inoltre, sappiamo che alcuni dei fattori di rischio più importanti per la demenza (fumo, sedentarietà, obesità) sono maggiormente presenti nella popolazione con livelli più bassi di istruzione».

### **Prevenire i traumi cerebrali**

- *Promuovere l'**uso del casco** e protezione per la testa nell'uso di monopattini e biciclette, nei luoghi di lavoro e nelle attività sportive di contatto.*

Gli scienziati ritengono infatti che anche lievi **traumi cerebrali**, possono favorire il rischio di demenza in età avanzata, incidendo per il 3%.

Inquinamento, fumo e alcol

- *Ridurre l'esposizione all'inquinamento ambientale e alimentare attraverso rigorose politiche per un ambiente pulito e sano (l'inquinamento incide per il 3%)*
- *Ampliare le misure volte a ridurre il fumo di sigaretta, come il controllo dei prezzi, l'innalzamento dell'età minima per l'acquisto e il divieto di fumo nei luoghi comuni, anche all'esterno (il fumo incide per il 2%)*
- *Ridurre il consumo di alcol e ampliare le misure volte a ridurre l'eccessivo consumo di superalcolici nei luoghi di lavoro (l'eccesso di alcol incide per l'1%)*

### **Combattere l'isolamento sociale**

- *Promozione di una lotta all'isolamento e alla solitudine a tutte le età favorendo la realizzazione di ambienti comunitari e alloggi di supporto per contrastare il disagio sociale.*

L'**isolamento sociale** (che incide per il 5% sul rischio Alzheimer) può impattare su alcune aree del cervello nelle persone anziane, aumentando la predisposizione di andare incontro a decadimento cognitivo e demenza, oltre ad aumentare la possibilità di cadere in depressione.

Esempio virtuoso di contrasto all'isolamento è il **«Paese ritrovato»** di Monza, il **primo villaggio Alzheimer d'Italia** fondato oltre sei anni fa.

## Proteggere udito e vista e denti

- *Promozione di una campagna di prevenzione dei disturbi della vista e dell'udito, nella logica dell'approccio One Health, favorendo screening della vista e dell'udito a partire dai 65 anni*

La ricerca ha infatti dimostrato una chiara connessione tra [la perdita dell'udito](#) e lo sviluppo di Alzheimer: le persone affette da ipoacusia sono più suscettibili allo sviluppo di problemi cognitivi e di demenza e questo fattore di rischio incide per il 5%, mentre la perdita della vista per il 2%.

- *Promozione della salute dentaria rendendo accessibili a tutti gli screening odontoiatrici mediante il coinvolgimento dell'Ordine dei medici e degli Odontoiatri.*

## Colesterolo, pressione, glicemia

- *Monitorare i livelli di trigliceridi e colesterolo, insieme alla glicemia, a partire dai 35 anni, promuovendo una campagna di prevenzione dei disturbi alimentari.*
- *Monitorare i livelli di pressione arteriosa periodicamente a partire dai 35 anni riducendo l'uso di sale negli alimenti*
- *Monitorare i livelli di trigliceridi e colesterolo, insieme alla glicemia, a partire dai 35 anni, promuovendo una campagna di prevenzione dei disturbi alimentari.*

Il colesterolo alto, da solo, incide per il 7% nel rischio Alzheimer. L'ipertensione, altro co-fattore di rischio ampiamente sottodiagnosticato nel 60% della popolazione incide per il 2%.

## Sonno, umore e attività fisica

- *Prevenire e trattare disturbi del sonno mediante un'educazione all'igiene del sonno*

[Sono sempre più numerosi gli studi](#) che collegano la [scarsa qualità del sonno e le demenze](#). Il sonno profondo, quello ad onde lente non-REM sembra poter agire come un fattore di «riserva cognitiva» che può aumentare la resilienza contro la beta amiloide nel cervello.

- *Individuare precocemente i disturbi del tono dell'umore anche mediante il coinvolgimento dell'Ordine degli Psicologi favorendo una tempestiva presa in carico da parte della Psichiatria nei centri di cura*

La [depressione](#) incide infatti per il 3% nel rischio di Alzheimer

- *Promuovere nelle scuole e nei luoghi di lavoro una attiva campagna di informazione a favore di un'alimentazione sana e di una attività fisica costante anche nelle età avanzate.*

Tutte insieme, [l'inattività fisica](#), il diabete e l'obesità incidono nel rischio Alzheimer per il 5%.