

## Alzheimer, lo stile di vita sano protegge dal declino cognitivo anche chi ha già segni di demenza

I ricercatori americani hanno studiato i cervelli di quasi 600 anziani sottoposti ad autopsia. Alimentazione corretta, attività fisica e mentale rallentano il decadimento cognitivo anche pazienti con placche di beta amiloide e proteina tau

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 15 febbraio 2024)



Allenare il corpo e la mente tiene lontano l'[Alzheimer](#) e altri tipi di demenze, proteggendo dal [declino cognitivo](#). Moltissimi studi ormai da anni lo confermano. Ma svolgere attività fisica e alimentarsi in modo sano, seguendo diete nello stile di quella mediterranea, può comportare **benefici cognitivi anche per coloro che già manifestano segni di demenza?** E per chi ha già un accumulo nel cervello di placche di [beta amiloide](#) o grovigli di [proteina tau](#)? Questi sono segnali biologici tipici della malattia di Alzheimer, anche se non tutti i pazienti con accumulo di queste proteine manifestano deficit cognitivi.

### Lo stile di vita sano stimola la riserva cognitiva

Un nuovo studio svolto da ricercatori statunitensi pubblicato su [Jama Neurology](#) conclude di fatto che [non è mai troppo tardi per intraprendere uno stile di vita sano](#). Il lavoro evidenzia infatti come i devastanti effetti sulla salute e le capacità mentali del morbo di Alzheimer e di altre demenze possono essere almeno in parte contrastati o rallentati da abitudini di vita sane, e quindi da fattori modificabili.

In pratica, il cervello danneggiato dai segnali tipici della demenza non sfocia per forza nel declino cognitivo se il paziente si mantiene fisicamente attivo, legge, studia, mantiene una certa socialità e si alimenta in modo corretto. Lo **studio** è di tipo **osservazionale** e sono gli stessi autori del Rush Institute for Healthy Aging di Chicago a chiarire che **non è stato possibile determinare una causa ed effetto**, tuttavia i risultati rappresentano un passo importante per capire come le persone [possono modificare la propria vita per ridurre il rischio di Alzheimer](#) e di altri tipi di demenze.

### **Lo studio con autopsie sul cervello**

La particolarità di questa ricerca, tra le poche di questo genere, è che i dati elaborati dai ricercatori, coordinati dal professor **Klodian Dhana**, geriatra al Rush Institute for Healthy Aging di Chicago, si basano sull'**analisi reale dei tessuti cerebrali di quasi 600 persone con marker di demenze di Alzheimer**. I risultati dell'indagine evidenziano che seguire uno stile di vita attivo e sano può riuscire a preservare a lungo le capacità cognitive dei malati. I risultati emergono dalle **biopsie** dei cervelli di 586 individui che avevano vissuto in una comunità per anziani (età media 91 anni), la cui salute mentale e cognitiva era stata seguita regolarmente per 24 anni con test cognitivi e fisici.

### **Benefici anche in chi presenta placche di beta amiloide nel cervello**

Le funzioni del ragionamento, della memoria, della pianificazione, dell'esecuzione sono risultate tutte migliori nei **volontari con buone abitudini**. E questo anche **nelle persone** le cui biopsie mostravano evidenti segni di cambiamenti strutturali legati a demenze e Alzheimer, come la presenza di **placche beta amiloidi nel cervello**, di danni vascolari cerebrali, di degenerazione ai lobi fronto-temporali o di markers della malattia.

«Abbiamo scoperto che l'**associazione stile di vita-cognizione** era **indipendente dal carico patologico della malattia di Alzheimer**, suggerendo che lo stile di vita sano può fornire **benefici cognitivi anche per le persone che hanno iniziato ad accumulare nel cervello segnali legati a una demenza**» ha detto Dhana. In altre parole lo studio ha scoperto che la presenza dell'Alzheimer o di un altro disturbo neurologico «non sembrava essere influente: i cambiamenti nello stile di vita hanno determinato una certa **resilienza** al cervello contro alcune delle più comuni forme di demenza».

### **Le cinque categorie**

Per confrontare **segnali di demenza, declino cognitivo e stile di vita** i ricercatori hanno suddiviso i partecipanti in base allo stile di vita seguito, assegnando un diverso punteggio a **cinque diverse categorie**:

1- **non fumatori**;

2- **attività fisica da moderata a vigorosa per almeno 150 minuti a settimana**;

- 3- consumo di alcol limitato a un massimo di un bicchiere vino per le donne e due per gli uomini;
- 4- mente allenata con lettura, visite a musei, studio o cruciverba;
- 5- aderenza alla dieta mediterranea [DASH](#) o alla [MIND](#), caratterizzate dal consumo abbondante di vegetali, semi, legumi, frutta secca, cereali integrali, olio extravergine di oliva e poca carne rossa.

Ad ogni categoria era assegnato un punto e chi otteneva il massimo del punteggio nelle cinque categorie era classificato come persona che conduceva uno stile di vita sano. I ricercatori hanno osservato che **più alto era il punteggio relativo allo stile di vita sano, migliori erano le prestazioni cognitive** registrate con test su linguaggio, attenzione, memoria e abilità visuospatiali in particolare nella fase finale della vita. In dati numerici è emerso che **l'88% delle capacità cognitive era associato direttamente allo stile di vita virtuoso**, mentre l'accumulo di beta amiloide lo influenzava solo per il 12%.

### La prevenzione

«Ad oggi non esiste una cura per arrestare o invertire la progressione dell'Alzheimer, ma lo studio appena concluso conferma la necessità fondamentale di sviluppare **strategie di prevenzione primaria o secondaria** che mirino a fattori di rischio modificabili per **ritardare o prevenire l'insorgenza dei sintomi clinici**» scrivono in un [editoriale di accompagnamento](#) allo studio Yue Leng, del dipartimento Psichiatria e Scienze Comportamentali dell'Università della California a San Francisco e Kristine Yaffe, del dipartimento di Neurologia ed Epidemiologia all'Università della California. Tra le **attività suggerite** dagli scienziati ci sono la lettura, i giochi delle carte, le parole crociate, gli incontri sociali e attività intellettualmente coinvolgenti come andare a un museo.