

Demenza, perché milioni di casi possono essere evitati

La demenza non è un destino inevitabile. Secondo un nuovo e autorevole consenso scientifico internazionale, milioni di casi potrebbero essere prevenuti attraverso cambiamenti concreti nello stile di vita e politiche pubbliche più efficaci. Gli esperti parlano chiaro: le prove scientifiche ci sono già, ora serve agire. (Fonte: <https://www.salutelab.it/> 16/01/2026)

Per anni la demenza è stata raccontata come una malattia legata soprattutto all'età, quasi una conseguenza naturale dell'invecchiamento. Oggi la ricerca scientifica offre una prospettiva diversa e più incoraggiante: una quota significativa dei casi può essere evitata intervenendo sui fattori di rischio modificabili.

È il messaggio centrale di un nuovo rapporto di consenso che mette nero su bianco una vera e propria “roadmap” per ridurre l'impatto della demenza a livello globale.

Indice dell'articolo

- [**1 Il nuovo consenso scientifico: 56 raccomandazioni basate sulle prove**](#)
- [**2 “La scienza è chiara, ma non è diventata politica”**](#)
- [**3 Le basi: la Commissione Lancet 2024**](#)
- [**4 Prevenzione: oggi è l'unica vera arma**](#)
- [**5 Un'emergenza sanitaria crescente**](#)
- [**6 Messaggi chiari, non colpevolizzanti**](#)
- [**7 I fattori più potenti su cui intervenire**](#)
- [**8 Cosa ci dice la scienza, senza allarmismi**](#)

Il nuovo consenso scientifico: 56 raccomandazioni basate sulle prove

Il documento, frutto del lavoro di un panel internazionale di esperti, presenta **56 raccomandazioni basate su evidenze scientifiche** con l'obiettivo di ridurre in modo sostanziale il rischio di demenza nella popolazione.

Le indicazioni spaziano dalla prevenzione individuale alle politiche sanitarie, e includono:

- contrasto alla perdita dell'udito
- controllo della pressione arteriosa
- riduzione dell'isolamento sociale
- promozione dell'attività fisica
- miglioramento della comunicazione sanitaria
- interventi sugli stress ambientali
- finanziamenti stabili per la prevenzione

Secondo gli autori, senza una strategia nazionale coordinata, **milioni di casi potenzialmente evitabili continueranno a svilupparsi** nei prossimi decenni.

“La scienza è chiara, ma non è diventata politica”

A guidare lo studio è la dottoressa **Harriet Demnitz-King** della [**Queen Mary University of London**](#).

Le sue parole riassumono il problema principale:

“Sappiamo che il rischio di demenza può essere ridotto, ma le evidenze non sono ancora state trasformate in una strategia governativa coerente.

Le persone hanno bisogno di indicazioni chiare, basate sui dati scientifici, per proteggere la salute del cervello, ma spesso ricevono messaggi confusi o si sentono colpevolizzate.

Ciò che serve ora è un’azione coordinata e strutturale, con politiche di prevenzione eque, realistiche e radicate nella vita reale delle persone”.

Un richiamo diretto ai decisori politici, ma anche al modo in cui si parla di prevenzione al grande pubblico.

Le basi: la Commissione Lancet 2024

Il nuovo rapporto si inserisce nel solco tracciato dalla **Lancet Commission**, che nel 2024 aveva identificato **14 fattori di rischio modificabili** per la demenza.

Secondo quella analisi, **quasi la metà dei casi di Alzheimer potrebbe essere prevenuta** intervenendo su elementi come:

- **colesterolo elevato**
- perdita non trattata dell’udito e della vista
- inattività fisica
- isolamento sociale
- esposizione prolungata all’inquinamento atmosferico

Fattori noti da tempo, ma che - sottolineano gli autori - **non vengono ancora affrontati con sufficiente decisione a livello di popolazione.**

Prevenzione: oggi è l’unica vera arma

I risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica **Nature Reviews Neurology**. Gli autori sono netti:

“In assenza di una cura o di un accesso diffuso a trattamenti efficaci, la prevenzione è la chiave per affrontare l’impatto crescente della demenza”.

Un messaggio pragmatico: aspettare una terapia risolutiva potrebbe significare perdere anni preziosi, mentre molte azioni preventive sono già possibili.

Un’emergenza sanitaria crescente

A rafforzare l’urgenza interviene il professor **Charles Marshall**, coautore dello studio, che ricorda come la demenza sia ormai **la principale causa di morte nel Regno Unito**.

“Abbiamo disperatamente bisogno di un piano di sanità pubblica chiaro. Speriamo che questo consenso porti a una comunicazione migliore sulla demenza, a una gestione più efficace delle condizioni che aumentano il rischio e a strategie strutturali per migliorare la salute del cervello.

Applicare queste raccomandazioni permetterà a quante più persone possibile di arrivare alla vecchiaia senza demenza”.

Messaggi chiari, non colpevolizzanti

Uno dei punti centrali del rapporto riguarda **il modo di comunicare la prevenzione**.

Secondo gli esperti, i messaggi funzionano meglio quando:

- si concentrano su fattori di rischio modificabili
- sono supportati da prove solide
- indicano azioni concrete

Frasi dirette come *“Perdere peso può ridurre il rischio di demenza”* risultano più efficaci rispetto a avvertimenti vaghi o linguaggio tecnico, e riducono il senso di colpa o sopraffazione.

Gli autori suggeriscono anche di usare il termine **“demenza”** in modo più ampio, invece di focalizzarsi solo su singole forme come l’Alzheimer, per migliorare la comprensione pubblica.

I fattori più potenti su cui intervenire

Il nuovo consenso conferma tre bersagli prioritari:

- **isolamento sociale**
- **ipertensione**
- **perdita dell’udito**

Per questo gli esperti chiedono:

- accesso universale agli apparecchi acustici
- riduzione dell’esposizione a rumori dannosi
- diagnosi e trattamento più precoci del **colesterolo** alto, soprattutto dopo i 40 anni

Misure che, secondo il panel, potrebbero **ridurre drasticamente i casi di demenza nelle future generazioni**.

Cosa ci dice la scienza, senza allarmismi

Il messaggio finale degli esperti è chiaro e rassicurante:

la demenza non è sempre evitabile, ma spesso è prevenibile.

Agire su udito, pressione, attività fisica, relazioni sociali e qualità dell’ambiente può fare una differenza reale. Non si tratta di colpevolizzare le persone, ma di **costruire condizioni che rendano più facile fare scelte sane**.

La prevenzione, oggi, non è un’opzione: è una responsabilità collettiva.