

## **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

Fraasi 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.