

Demenza, chi è a rischio? Si può predire con l'analisi della combinazione di fattori genetici e malattie cardiovascolari

I geni rappresentano circa la metà del rischio di sviluppare demenza e non possono essere modificati, l'altra metà è determinata da fattori come l'isolamento sociale, la perdita dell'udito non corretta e l'inattività fisica (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 gennaio 2026)



Secondo un nuovo studio condotto dall'Università della California San Francisco e [pubblicato su *Alzheimer's & Dementia - The Journal of the Alzheimer's Association*](#), combinare il rischio genetico con i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari - come ipercolesterolemia LDL elevata, obesità e ipertensione arteriosa - può **predire chi ha maggiori probabilità di sviluppare [demenza](#)**. Questa visione ampliata è particolarmente interessante per chi è più preoccupato per il rischio di declino delle funzioni cognitive. **Mentre i geni rappresentano circa la metà del rischio di sviluppare demenza e non possono essere modificati, l'altra metà è determinata da fattori come l'isolamento sociale, la perdita dell'udito non corretta e l'inattività fisica, che possono essere contrastati.** «Nel caso dell'Alzheimer, potrebbero essere coinvolte diverse malattie cardiovascolari, come l'ipertensione e il diabete - afferma Shea Andrews, autore corrispondente del lavoro -. **Se si introducono cambiamenti nello stile di vita e si migliora il controllo di queste malattie associate, si potrebbe ridurre l'entità complessiva del danno cerebrale, ritardando o forse addirittura prevenendo l'insorgenza dei segni o sintomi di demenza».**

Quattro fattori di rischio

Lo studio, promosso dal [New Investigator Award del National Alzheimer's Coordinating Center \(NACC\)](#), ha utilizzato i dati di circa 3.500 adulti che avevano contribuito al NACC e all'Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative, **la cui età media era di 75 anni**. All'inizio dello studio di sei anni, nessuno di loro presentava demenza, ma **circa uno su quattro manifestava un deterioramento cognitivo lieve (MCI)**, che di solito la precede. Alla fine dello studio, un partecipante su sette era deceduto e uno su quattro dei sopravvissuti con capacità cognitive normali o MCI aveva sviluppato demenza. I ricercatori hanno scoperto che **il rischio è influenzato da quattro fattori**:

- 1) avere un genitore o un fratello con demenza;
- 2) ereditare almeno una copia di una variante genica chiamata APOE4, associata in modo significativo all'Alzheimer;
- 3) avere un punteggio di rischio poligenico elevato, che riflette molti effetti genetici minori;
- 4) avere un punteggio di rischio cardiovascolare elevato.

I trattamenti disponibili

Maggiore era il numero di fattori di rischio presenti, maggiore la probabilità di sviluppare demenza. **Un fattore aumentava il rischio del 27%, due fattori lo aumentavano dell'83%, tre del 100% e quattro quintuplicavano il rischio**. I ricercatori hanno inoltre cercato mutazioni rare associate all'Alzheimer a esordio precoce, ma nessuno dei partecipanti le presentava. «Prima di questo studio non era disponibile un approccio di medicina di precisione per aiutare i pazienti a ridurre i rischi modificabili, perché l'Alzheimer non poteva essere diagnosticato o trattato - commenta Andrews -, ma ora **sono disponibili trattamenti che possono rallentare la progressione della malattia, soprattutto nelle sue fasi iniziali**, che possono essere identificate con un semplice esame del sangue o con un imaging cerebrale chiamato tomografia a emissione di positroni (PET). In ogni caso, si prevede che **i dati genetici relativi alla demenza saranno più disponibili con più facilità tra qualche anno**».

Adottare misure proattive

«Uno scenario ottimale per l'utilizzo di questi dati potrebbe prevedere che un paziente condivida le proprie preoccupazioni sulla demenza con il medico di medicina generale dopo **la diagnosi di un genitore o di un fratello** - aggiunge Andrews -. Poi il medico discuterebbe con l'assistito i dati genetici e collaborerebbe con lui per trovare le soluzioni più appropriate per ridurre i rischi modificabili». **Una maggiore consapevolezza del ruolo dei fattori non genetici potrebbe aiutare coloro che sono a maggior rischio di sviluppare demenza**. «Penso che concentrarsi su ciò che i pazienti possono controllare dia loro capacità di agire e assumersi le responsabilità di loro competenza - conclude Kristine Yaffe, che da anni è in prima linea nello studio dei fattori di rischio

modificabili nella demenza ed è l'autrice principale dello studio -. Questo consentirà loro di adottare misure proattive, piuttosto che attendere l'emersione dei primi sintomi e segni».

[Controllare l'udito, dormire, vaccinarsi: i 15 modi per ridurre il rischio di demenza](#)