

Menopausa, come ridurre il rischio di Alzheimer: le 14 regole per proteggere il cervello di Cristina Ravanelli

Attività fisica costante (almeno 5 volte alla settimana), sonno (6-8 ore a notte), attività ricreative (lettura, pittura): il corretto stile di vita è ancora più importante per le donne, che hanno un rischio maggiore di declino cognitivo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 aprile 2026)



C'è una fase della vita in cui le donne assomigliano a certe eroine dei cartoni animati con i superpoteri: capaci di svolgere contemporaneamente più attività, si occupano delle esigenze di tutti, tenendo le fila dei propri impegni e di quelli del resto della famiglia. Non perdono (e quasi mai sbagliano) un colpo. Poi arriva la menopausa e cominciano le prime fragilità: nebbia cognitiva (*brain fog*), difficoltà di concentrazione, insonnia, ansia, depressione.

Secondo uno studio britannico, pubblicato sulla rivista *Psychological Medicine*, la fine dell'età fertile è collegata a cambiamenti cerebrali simili a quelli osservati nell'Alzheimer: la perdita di materia grigia nelle aree coinvolte con la memoria e le emozioni potrebbe in parte spiegare perché sono generalmente a maggior rischio di demenza rispetto agli uomini.

La ricerca ha valutato l'impatto della terapia ormonale sostitutiva (Tso) sulla salute mentale, sulle funzioni cognitive e sulla struttura cerebrale su un campione di circa 125mila donne tra i 40 e i 69 anni. Il risultato contraddice le aspettative: il trattamento con Tso non sembra prevenire la perdita della sostanza grigia. «A fare chiarezza è una meta-analisi pubblicata, a gennaio, su *The Lancet Healthy Longevity* e commissionata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha

analizzato i dati di oltre un milione di donne stabilendo che la Tos non ha alcun effetto sul rischio di demenza: né lo riduce né lo aumenta» afferma **Maria Salsone**, professoressa associata di Neurologia dell'Università Vita-Salute San Raffaele e responsabile dell'Unità Operativa di Neurologia e Stroke Unit del Policlinico San Donato, che ha inaugurato il primo centro in Europa dedicato alla salute del cervello della donna.

Il 70 per cento dei casi riguarda le donne

Il **genere**, però, dopo l'età, è il secondo fattore di rischio per le malattie neurodegenerative: circa il **70 per cento dei casi di demenza riguarda il sesso femminile**. A rendere l'organo del corpo che «dirige l'orchestra» più vulnerabile è proprio la menopausa con i suoi stravolgimenti ormonali. «Ci sono conseguenze dirette come il crollo del [17 beta estradiolo](#), estrogeno che accompagna le donne per circa 40 anni della loro vita, potenziandone la capacità cognitiva. E quelle indirette: l'aumento del peso, il [colesterolo](#) e la [pressione arteriosa](#) che salgono. A questo si aggiungono **osteopenia** (riduzione della densità minerale ossea) e **osteoporosi** (deterioramento della struttura del tessuto osseo), **ansia**, **disturbi dell'umore** e del **sonno**» sottolinea **Salsone**.

Quali sono i campanelli d'allarme?

Spiega la neurologa: «Il cervello impiega circa **20 anni per esprimere un sintomo di demenza** e uno dei più precoci è il **disturbo soggettivo di memoria**: riconoscerlo può fare la differenza. Senza creare allarmismo: dimenticare una parola è un segno fisiologico dell'invecchiamento, l'informazione non viene cancellata del tutto ma recuperata in un secondo momento. Non tutti i deficit di memoria, infatti, sono sintomi di patologie neurodegenerative. Le stime dicono che si presentano in circa il 25 per cento delle persone over 60 ma solo in un terzo rappresentano un indizio di malattia».

La genetica

Immaginiamo il processo di invecchiamento come un palazzo in cui la genetica rappresenta le fondamenta. «Oggi possiamo individuare una **variante genetica (APOE4)** che comporta un rischio maggiore di ammalarsi e che pesa ancora di più sulle donne: è associata a un aumento di sviluppare demenza da **4 a 10 volte maggiore**, a fronte di un tasso negli uomini che va da **1 a 4 volte**» chiarisce **Salsone**. La buona notizia, però, è che non è solo il Dna a definire il nostro modo di invecchiare e il possibile pericolo di sviluppare la malattia. «Gli stili di vita possono influire quasi in egual misura. Il rischio dipende da come questi fattori interagiscono tra loro: la presenza di specifiche varianti genetiche, quando associata ad abitudini poco sane, può agire da vero e proprio amplificatore, aumentando in modo significativo la probabilità di sviluppare la demenza».

L'importanza degli stili di vita

Gli studi scientifici non lasciano dubbi: la **Lancet Commission**, una commissione internazionale di esperti, ha stilato un elenco di fattori di rischio, tutti modificabili, distinti per fasce d'età: **14 elementi da monitorare per salvaguardare la salute del cervello che possono prevenire fino al 45 per cento delle demenze**. Nell'età media (48-49 anni), per esempio, sono inseriti elementi come la **perdita dell'udito**, **alti livelli di colesterolo**, **depressione**, **traumi cranici**, **consumo eccessivo di alcool**, **diabete**, **sedentarietà**. Nella fascia over 70 vengono aggiunti anche fattori come l'isolamento sociale e l'inquinamento ambientale, il cosiddetto asse polmone-cervello, un concetto scientifico che descrive la relazione tra il sistema respiratorio e il sistema nervoso centrale. Vale a dire: le sane abitudini che favoriscono il benessere cognitivo sono il «farmaco» che ogni donna ha a disposizione. «**L'esercizio costante** può essere davvero la medicina più efficace. È stato dimostrato, infatti, che l'attività fisica riduce il rischio di demenza del 20 per cento. Possiamo spingerci anche a indicare la “dose”: **fino a cinque volte alla settimana**, l'attività fisica è associata a una migliore performance cognitiva nel tempo, un antidoto alle demenze da attivare il prima possibile» conclude la professoressa.

Cosa fare (o non fare) per evitare il declino cognitivo

14 scelte da fare (o non fare) per evitare il declino cognitivo

Fonte: The Lancet Commission

70%
I casi di demenza che riguardano donne

45%
sono i casi di demenza che si possono prevenire adottando uno stile di vita corretto

1		Istruzione: assicurare un'educazione di qualità in tutte le fasi della vita, anche in quella adulta, incoraggiando le attività cognitive stimolanti	8		Tenere sotto controllo il colesterolo
2		Udito: rendere accessibile l'uso delle protesi acustiche alle persone con deficit uditivo e ridurre l'esposizione a rumori pericolosi	9		Mantenere un peso normale
3		Depressione: trattarla efficacemente	10		Curare il diabete mellito
4		Evitare i traumi cranici: utilizzare caschi e protezioni per la testa durante lo sport e l'uso di bici o moto	11		Ridurre il consumo di alcool
5		Fare esercizio fisico	12		Investire nelle relazioni sociali
6		Non fumare	13		Controllare la vista
7		Prevenire l'ipertensione arteriosa (pressione alta)	14		Ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico

Chi dorme si protegge

Un ruolo centrale per la prevenzione delle malattie neurodegenerative è svolto dal sonno: **6-8 ore a notte rappresentano un presupposto essenziale per il corretto funzionamento di numerosi processi cognitivi**, tra cui memoria, livelli di attenzione e un atteggiamento socio-emotivo positivo.

«Il sonno è fondamentale non solo in termini di durata, ma anche di qualità. Esiste, infatti, una fase specifica definita “sonno a onde lente” in cui entra in funzione il **sistema glnfatico** che agisce come uno “spazzino” del cervello, eliminando le proteine che si accumulano fisiologicamente e che, se presenti in quantità eccessive, possono interferire con il corretto funzionamento dei neuroni. Ma quando il riposo è frammentato e ci svegliamo più volte durante la notte, questo meccanismo si inceppa, favorendo l'accumulo di proteine potenzialmente dannose, che possono innescare i processi di neurodegenerazione» spiega Maria **Salsone**.

Se poi la giornata è lunga e impegnativa, come lo è quella della maggior parte delle donne, bisogna farsi un «regalo». «Dedicate tempo alla socializzazione, alle attività ricreative a elevata stimolazione cognitiva, come la lettura, la pittura, le arti visive e la musica, nonché a momenti di stimolazione cognitivo-emotiva attraverso l'interazione con animali domestici. Uno studio pubblicato su una rivista del gruppo **Nature** ha evidenziato come il possesso di cani o gatti sia associato a un declino cognitivo più lento rispetto ai soggetti privi di animali domestici» conclude la neurologa.

[Menopausa e terapia ormonale sostitutiva, quando serve e quali sono i possibili rischi: gli effetti sul desiderio sessuale](#)

Leggi anche

- [Età biologica del cervello, l'esposizione a fattori ambientali e sociali incide: dallo smog alla povertà](#) di Pietro Amante
- [In gravidanza l'organo che subisce più trasformazioni è il cervello](#) di Valentina Rorato
- [Super anziani \(come Gianna Pratesi\), ecco l'«ingrediente segreto» nel loro cervello: l'ippocampo produce un numero elevato di nuovi neuroni](#) di Laura Cuppini
- [Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità](#) di Silvia Turin
- [Come proteggere il cervello: sei sane abitudini che favoriscono il benessere cognitivo](#) di Ruggiero Corcella