«Sono un esperto di Alzheimer, ecco le 6 cose che evito per ridurre il rischio di demenza»

Muoversi di più, dormire bene, limitare l'alcol, proteggere l'udito e non isolarsi. La salute del cervello si costruisce anche attraverso le scelte quotidiane e, secondo gli esperti, alcune abitudini possono fare la differenza nel corso degli anni. (Fonte: https://www.msn.com/it)

La prevenzione della demenza è diventata una delle grandi sfide della salute pubblica.
Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità, oggi oltre 55 milioni di persone nel mondo convivono con una forma di demenza e il numero potrebbe salire fino a 139 milioni entro il

2050

Numeri che hanno acceso i riflettori su una domanda sempre più diffusa: è possibile intervenire prima che compaiano i problemi cognitivi per proteggere il cervello e ridurre il rischio di **Alzheimer** e altre forme di demenza?
Secondo il neurologo David Perlmutter, certificato in neurologia e autore del prossimo libro Brain Defenders, la risposta è almeno in parte positiva. In un'intervista pubblicata da Newsweek, l'esperto ha spiegato che molti dei fattori che influenzano la salute cerebrale sono legati a comportamenti quotidiani e possono essere modificati.



«La demenza non è semplicemente una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento o della predisposizione genetica», ha spiegato Perlmutter a Newsweek. «La genetica conta, ma non rappresenta un destino ineluttabile. Molti dei fattori che influenzano l'Alzheimer iniziano a

manifestarsi decenni prima della comparsa dei sintomi e sono profondamente influenzati dalle nostre scelte quotidiane».
Ecco, secondo l'esperto, sei cose che cerca di evitare per proteggere il cervello nel lungo periodo.

1. Evitare la vita sedentaria

La prima regola per Perlmutter è non smettere di muoversi. Lo stile di vita sedentario, secondo il neurologo, rappresenta una delle principali minacce per la salute del cervello.
L'esperto si allena quasi ogni giorno, alternando esercizi aerobici e allenamento di forza. L'attività aerobica favorisce il flusso sanguigno al cervello e stimola la produzione del BDNF, il fattore neurotrofico derivato dal cervello, una proteina coinvolta nei processi di crescita e mantenimento delle cellule nervose.
L'allenamento di resistenza, invece, aiuta a preservare la massa muscolare, migliora la sensibilità all'insulina e può contribuire a ridurre l'infiammazione.
«L'esercizio fisico è quanto di più simile a una pillola magica per il cervello abbiamo a disposizione», ha affermato Perlmutter a Newsweek.



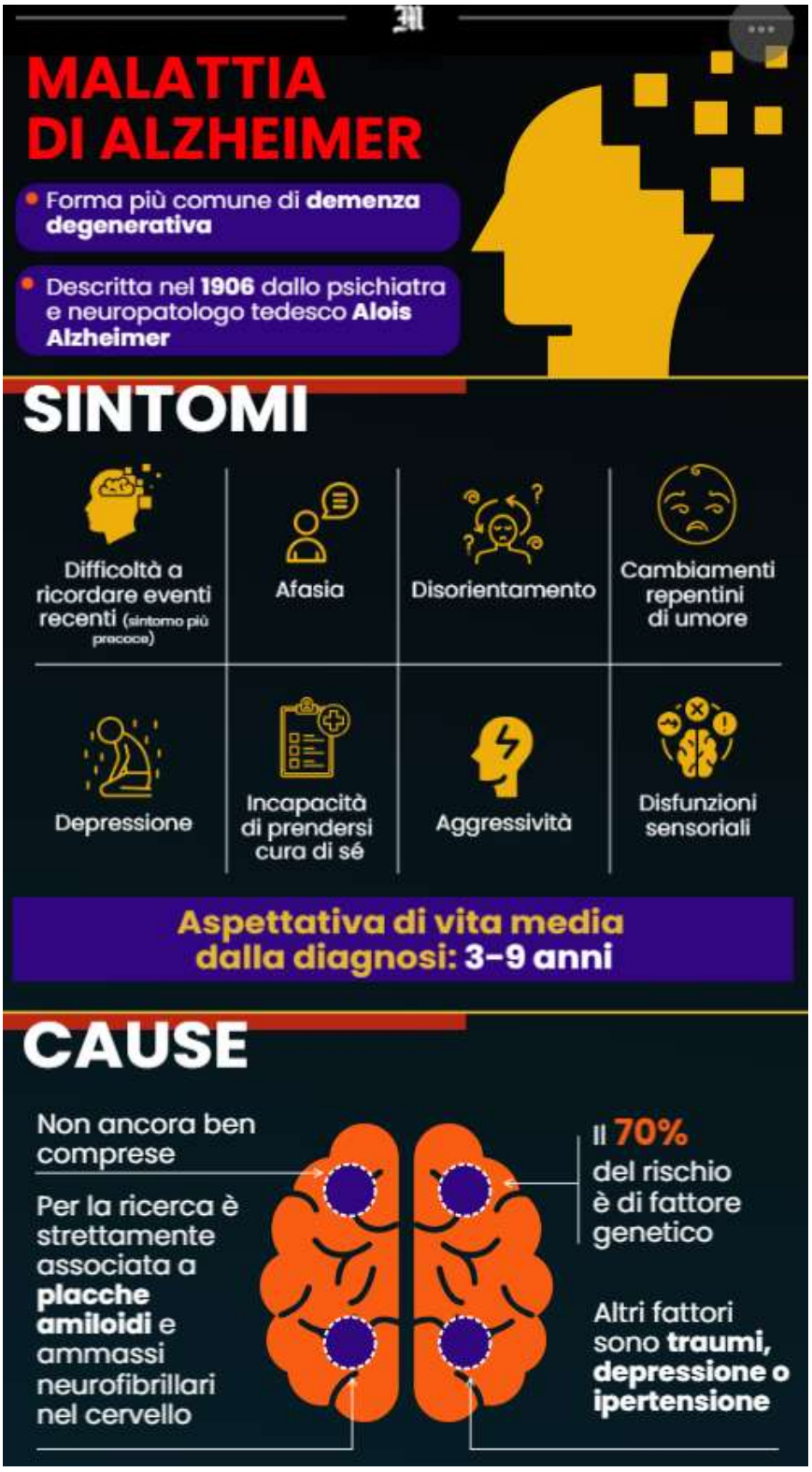
2. Non esagerare con l'alcol

Anche il rapporto tra alcol e salute del cervello è cambiato nel corso degli anni. Per molto tempo si è diffusa l'idea che un consumo moderato, in particolare di vino, potesse avere effetti protettivi.
Le evidenze scientifiche più recenti hanno però messo in discussione questa convinzione.
Perlmutter ritiene che non esista un livello di consumo completamente privo di rischi per la salute, compresa quella cerebrale. L'alcol può contribuire all'infiammazione, interferire con il sonno e, nel tempo, essere associato a cambiamenti negativi nella struttura e nel funzionamento del cervello.
«Ogni tanto bevo qualcosa, ma il mio consumo di alcol è minimo», ha spiegato l'esperto.

3. Non trasformare la solitudine in un'abitudine

Un altro elemento fondamentale è il rapporto con gli altri. Anche chi è naturalmente poco incline alla socialità, secondo Perlmutter, dovrebbe cercare di mantenere relazioni e legami significativi. La ricerca scientifica ha infatti evidenziato un legame sempre più stretto tra isolamento, solitudine e rischio di declino cognitivo. Una meta-analisi pubblicata nel 2024 e condotta su oltre 600mila partecipanti ha rilevato che le persone che riferivano di sentirsi sole presentavano un rischio più elevato di sviluppare demenza.

Per il neurologo, dunque, coltivare amicizie e rapporti sociali non è soltanto importante per il benessere emotivo, ma potrebbe rappresentare anche un fattore di protezione per il cervello.



4. Non ignorare i problemi di udito

La salute dell'udito è spesso sottovalutata quando si parla di prevenzione della demenza. Eppure Perlmutter ritiene che meriti molta più attenzione.

Nei luoghi particolarmente rumorosi, per esempio, l'esperto utilizza strumenti per ridurre l'esposizione ai rumori troppo intensi. La perdita dell'udito è infatti considerata uno dei fattori di rischio potenzialmente modificabili per la demenza.

Il problema non riguarda soltanto la capacità di sentire. Una difficoltà uditiva può rendere più complicate le conversazioni e favorire progressivamente l'isolamento sociale, con possibili conseguenze anche sul benessere cognitivo.

«Proteggere l'udito oggi potrebbe significare proteggere il cervello tra decenni», ha spiegato.

5. Non sacrificare il sonno

Perlmutter considera il sonno uno dei momenti più importanti per la manutenzione del cervello, e non semplicemente una fase di inattività.

Durante il sonno profondo entrano in funzione meccanismi che contribuiscono alla rimozione di prodotti di scarto dal tessuto cerebrale. Dormire male o troppo poco può invece favorire l'infiammazione, aumentare gli ormoni dello stress e avere effetti negativi anche sul metabolismo.

«Non considero il sonno un momento di inattività», ha detto il neurologo. «Lo considero uno dei periodi di maggiore attività del cervello, dedicato alla manutenzione e alla riparazione».

6. Ridurre al minimo i cibi ultra-processati

L'ultima abitudine riguarda l'alimentazione. Perlmutter cerca di evitare il più possibile gli alimenti ultra-processati, una categoria che comprende, tra gli altri, snack confezionati, patatine, bibite zuccherate, dolci industriali, fast food e molti piatti pronti.

Nonostante le crescenti preoccupazioni per i possibili effetti sulla salute, questi prodotti rappresentano ancora una quota molto rilevante dell'alimentazione quotidiana. Negli Stati Uniti, secondo dati citati da Newsweek, gli alimenti ultra-processati costituiscono circa il 53% delle calorie consumate dagli adulti.

Un numero crescente di studi ha inoltre associato le diete ricche di prodotti ultra-processati a peggiori risultati sul piano cognitivo, infiammazione, alterazioni metaboliche e insulino-resistenza.

«Ciò che scegliamo di mangiare oggi influenza la salute del nostro cervello domani», ha sottolineato Perlmutter.