



reMIND

# Possiamo prevenire la demenza?

## I FATTORI DI RISCHIO

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Fattori di rischio

Esistono due tipi di fattori di rischio per la demenza: i fattori di rischio modificabili e quelli non modificabili. I fattori di rischio non modificabili includono la genetica, l'età, il sesso, la razza o l'etnia e la storia familiare. Sebbene l'età sia il più forte fattore di rischio noto per il declino cognitivo, la demenza non è una conseguenza naturale o inevitabile dell'invecchiamento.

Per quanto riguarda i fattori di rischio modificabili, sembra esserci una relazione tra lo sviluppo del deterioramento cognitivo e della demenza con il livello di istruzione e i fattori di rischio legati allo stile di vita, come l'inattività fisica, l'uso di tabacco, le diete non salutari, l'abuso di alcol, l'isolamento sociale e l'inattività cognitiva. Inoltre, alcune condizioni mediche sono associate a un aumento del rischio di sviluppare demenza, tra cui l'ipertensione, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'obesità e la depressione.



# Fattori di rischio

Anche se i fattori di rischio non modificabili (come l'invecchiamento o il sesso) non possono essere controllati, tutti noi possiamo fare qualcosa per i fattori di rischio modificabili. Alcuni comportamenti e pratiche salutari possono sicuramente contribuire a ridurre le probabilità di sviluppare la malattia. Seguite la campagna di 12 consigli che iniziamo oggi e scoprite cosa si può fare per prevenire o ridurre il rischio di demenza.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

# Attività fisica

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Attività fisica



L'attività fisica è fortemente raccomandata per ridurre il rischio di declino cognitivo. Uno stile di vita fisicamente attivo è legato alla salute del cervello e le persone fisicamente attive sembrano avere meno probabilità di sviluppare il declino cognitivo, qualsiasi tipo di demenza, la demenza vascolare e il morbo di Alzheimer rispetto alle persone inattive. In particolare, livelli più elevati di esercizio fisico sembrano esercitare maggior protezione. Per gli adulti di 65 anni e oltre, l'attività fisica comprende anche l'attività ricreativa, o l'attività svolta nel tempo libero, gli spostamenti (ad esempio camminare, andare in bicicletta o nuotare), l'attività lavorativa (se la persona è ancora impegnata nel lavoro), le faccende domestiche, il gioco, lo sport o l'esercizio fisico pianificato, nel contesto delle attività quotidiane, familiari e comunitarie.

# Attività fisica



L'attività fisica migliora anche la forma cardio-respiratoria e muscolare, la salute delle ossa e la salute funzionale e riduce il rischio di malattie non trasmissibili e di depressione. Vi consigliamo di intraprendere un'attività aerobica iniziando a ritmo moderato e progredendo gradualmente verso livelli più elevati. NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>



reMIND

# Smettere di fumare

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Smettere di fumare



La dipendenza da tabacco è associata alla demenza e al declino cognitivo, oltre che ad altri disturbi e condizioni legate all'età. La dipendenza da tabacco è anche la principale causa di morte evitabile a livello globale. È inoltre il principale fattore di rischio per una serie di patologie, tra cui molti tipi di cancro, malattie cardiovascolari e disturbi respiratori, ed è stato dimostrato che la sua interruzione riduce significativamente questi rischi per la salute. La cessazione del fumo è stata anche associata a una riduzione della depressione, dell'ansia e dello stress e a un miglioramento dell'umore e della qualità della vita rispetto a chi continua a fumare.





# Smettere di fumare



I trattamenti per la dipendenza da tabacco possono essere molto vari, basati su strategie comportamentali o su diversi trattamenti farmacologici. La combinazione di approcci non farmacologici e farmacologici sembra essere la più efficace per sostenere l'interruzione del tabagismo.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

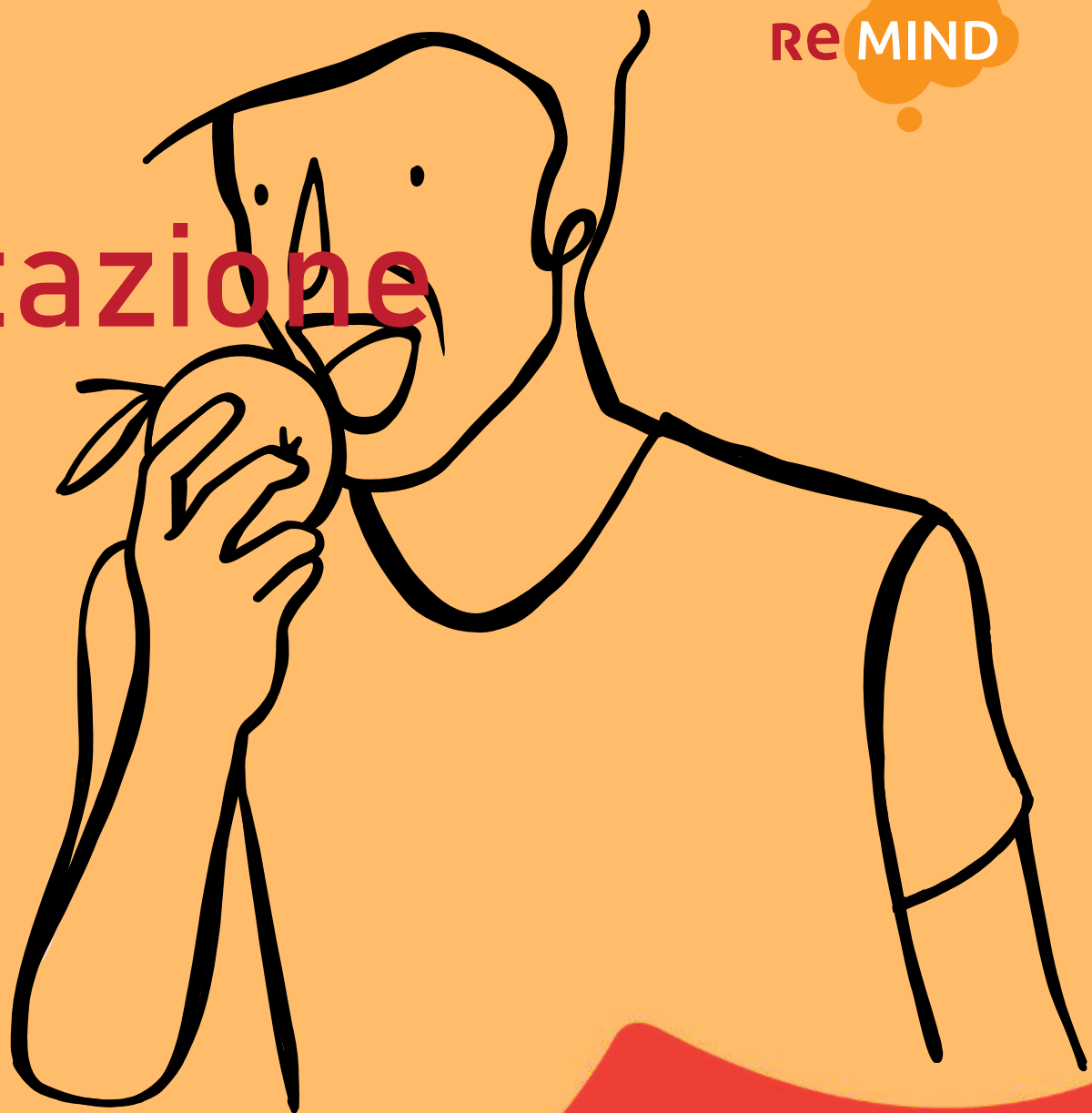
Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

reMIND

# Dieta e alimentazione

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Dieta e alimentazione



Una dieta sana durante tutto l'arco della vita svolge un ruolo cruciale nello sviluppo ottimale, nel mantenimento della salute, nella prevenzione delle malattie e di molte delle condizioni che aumentano il rischio di demenza, come il diabete e le malattie cardiovascolari. Pertanto, i fattori legati all'alimentazione possono essere implicati nello sviluppo della demenza, sia direttamente che attraverso il loro ruolo su altri fattori di rischio, e una dieta sana può avere un grande potenziale preventivo contro il deterioramento cognitivo. L'impiego della dieta mediterranea, l'approccio dietetico più ampiamente studiato, è associata a una diminuzione del rischio di decadimento cognitivo lieve e di morbo di Alzheimer, nonché a un miglioramento della memoria episodica e della cognizione globale.



# Dieta e alimentazione



Il consumo di frutta, verdura, legumi (ad es. lenticchie, fagioli), pesce, noci, olio d'oliva, alimenti integrali e caffè è associato a una riduzione del rischio di demenza o di deterioramento cognitivo. Un maggiore consumo di pesce è stato collegato a un minore declino della memoria, così come l'assunzione di acidi grassi polinsaturi (derivati dal pesce). Si consiglia anche di ridurre il sale e lo zucchero.

NOTA: queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>



# Consumo di alcol

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Consumo di alcol



Il consumo eccessivo di alcol è comune in molti Paesi ed è una delle principali cause di disabilità generale a livello globale. Esistono numerose prove che dimostrano che l'eccesso di alcol sia un fattore di rischio per la demenza e il declino cognitivo, essendo causa diretta di più di 200 malattie, compresi i fattori di rischio per molte altre condizioni dannose. Lo screening e gli interventi a breve termine nell'ambito delle cure primarie sono uno dei mezzi più efficaci dal punto di vista dei costi per ridurre la morbidità e i decessi dovuti all'alcol.

# Consumo di alcol



Ridurre, consumare a un livello non dannoso o interrompere il consumo di alcol riduce il rischio di declino cognitivo e di demenza.

NOTA: queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>

reMIND

# Stimolazione Cognitiva

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)



# Stimolazione cognitiva **ReMIND**

La demenza è preceduta dal declino cognitivo. Il concetto di riserva cognitiva è stato proposto come fattore protettivo che può ridurre il rischio di insorgenza clinica della demenza e del declino cognitivo. La riserva cognitiva si riferisce alla capacità del cervello di far fronte o compensare una neuropatologia o un danno. Una maggiore attività cognitiva, se confrontata con bassi livelli di attività cognitiva, può stimolare (o aumentare) la riserva cognitiva e avere un effetto tampone contro il rapido declino cognitivo, nonché una significativa riduzione del rischio di decadimento cognitivo lieve o di Alzheimer. L'aumento dell'attività cognitiva può essere ottenuto attraverso la stimolazione cognitiva e/o l'allenamento cognitivo. La stimolazione cognitiva si riferisce alla "partecipazione a una serie di attività volte a migliorare il funzionamento cognitivo e sociale".



# Stimolazione cognitiva **ReMIND**

L'addestramento cognitivo si riferisce alla "pratica guidata di compiti specifici standardizzati, progettati per migliorare particolari funzioni cognitive".

È altamente consigliato mantenere il cervello il più attivo possibile, stimolando le aree responsabili della memoria, dell'attenzione e della concentrazione. Questo può essere fatto sfidando la mente regolarmente e partecipando ad attività che coinvolgono le abilità cognitive, come i cruciverba, i giochi da tavolo, i puzzle matematici o numerici, i puzzle o persino l'apprendimento di una nuova lingua.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC->

19.1

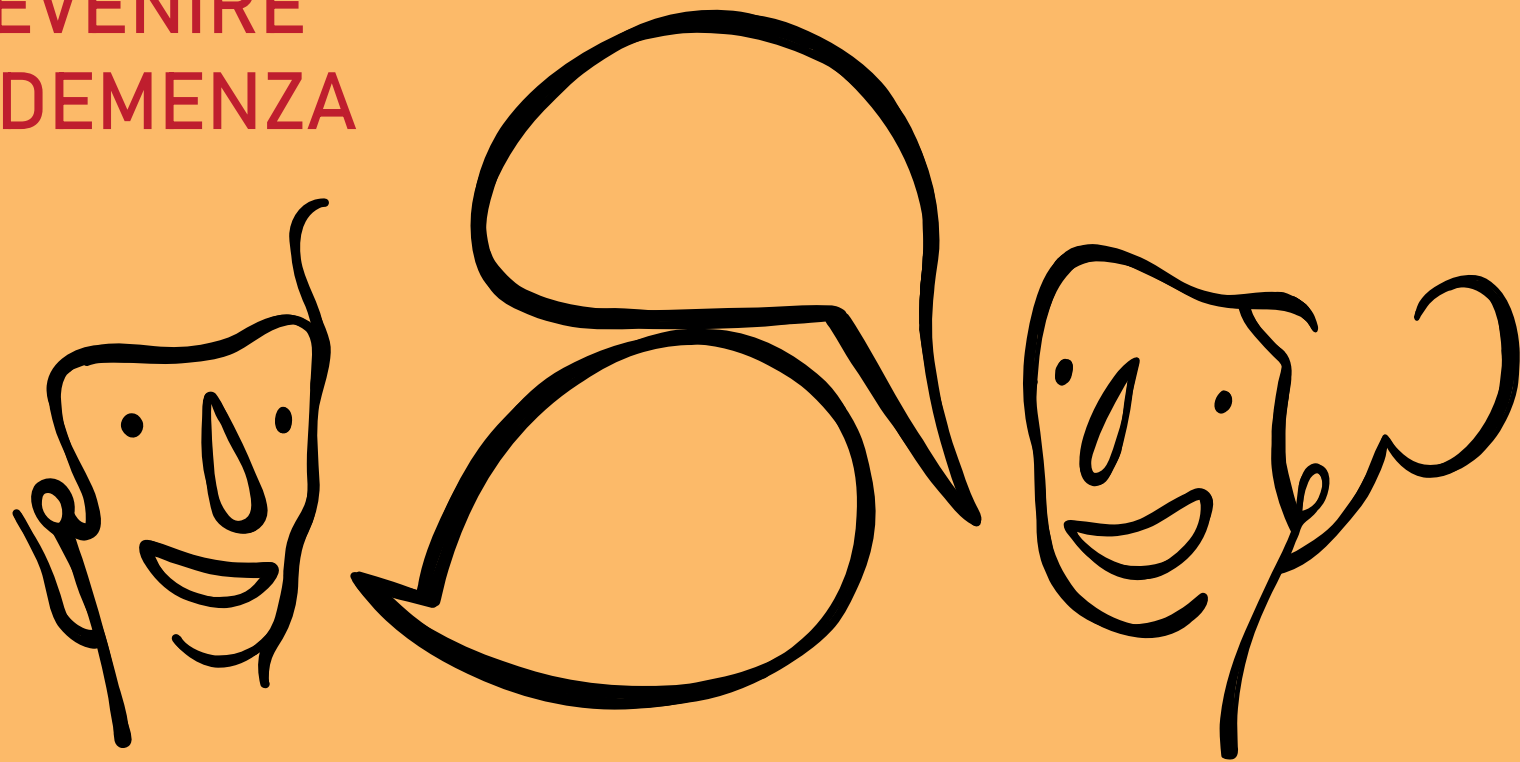


Co-funded by  
the European Union

remind-carers.eu

# Attività sociale

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Attività sociale



L'impegno sociale è un importante fattore di benessere per tutta la vita e può aiutare a prevenire la demenza. Al contrario, è stato dimostrato che il disimpegno sociale espone gli anziani a un rischio maggiore di deterioramento cognitivo e demenza. Una minore partecipazione sociale, contatti sociali meno frequenti e solitudine sono associati a tassi più elevati di demenza. La partecipazione e il sostegno sociale sono fortemente legati alla buona salute e al benessere per tutta la vita e l'inclusione sociale dovrebbe essere sostenuta lungo tutto l'arco dell'esistenza. Il mantenimento di relazioni sane e di una rete sociale attiva può contribuire a proteggere dalla demenza.



# Attività sociale



Socializzare con gli amici, partecipare a gruppi sociali e/o fare volontariato nella propria comunità sono modi per rimanere coinvolti in attività sociali regolari.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43755>

# Sovrappeso e obesità

PREVENIRE  
LA DEMENZA



[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Sovrappeso e obesità



Il sovrappeso e l'obesità sono alcuni dei rischi più caratterizzanti e riconosciuti alla base di una serie di malattie non trasmissibili e sono stati collegati a una serie di complicazioni mediche come il diabete, il cancro, la mortalità prematura e le malattie cardiovascolari, sia come fattori di rischio diretti che come rischi per altre condizioni cardiovascolari, come il colesterolo alto e l'ipertensione. L'obesità è in costante aumento tra gli adulti anziani ed è stato stabilito un legame tra l'eccesso di massa grassa e il deterioramento cognitivo con conseguente rischio di demenza. La perdita di peso potrebbe ridurre indirettamente il rischio di demenza migliorando una serie di fattori metabolici legati alla patogenesi del deterioramento cognitivo e della demenza (ad esempio, la tolleranza al glucosio, la sensibilità all'insulina, la pressione sanguigna e l'infiammazione).

# Sovrappeso e obesità



Tuttavia, è plausibile anche un effetto benefico diretto della riduzione del peso. Sebbene le evidenze dei potenziali benefici cognitivi della perdita di peso sembrano essere fortemente associate a un aumento dell'attività fisica, la perdita di peso intenzionale può migliorare le prestazioni a livello cognitivo, almeno nelle persone affette da obesità. Le buone pratiche e uno stile di vita che includano controllo della dieta e attività fisica sembrano mostrare i risultati migliori.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/76173>



# Ipertensione

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Ipertensione



L'ipertensione nella mezza età è stata associata a un aumento del rischio di demenza in età avanzata. In particolare, è stato riscontrato un trend di aumento della pressione arteriosa durante la mezza età seguito da una rapida riduzione della pressione arteriosa più tardi nella vita in individui che sviluppano la demenza.

Esistono prove contrastanti sulla riduzione della pressione arteriosa in tarda età e sul successivo declino cognitivo o demenza, tuttavia è dimostrato che la riduzione dell'ipertensione può avere benefici sostanziali nel diminuire la morbilità e la mortalità cardiovascolare e quindi migliorare la salute generale della popolazione che invecchia.



# Ipertensione



L'ipertensione può essere prevenuta attraverso una serie di fattori legati allo stile di vita, tra cui l'adozione di una dieta sana, il mantenimento di un peso corretto e un'adeguata attività fisica. Può anche essere controllata con farmaci antipertensivi.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

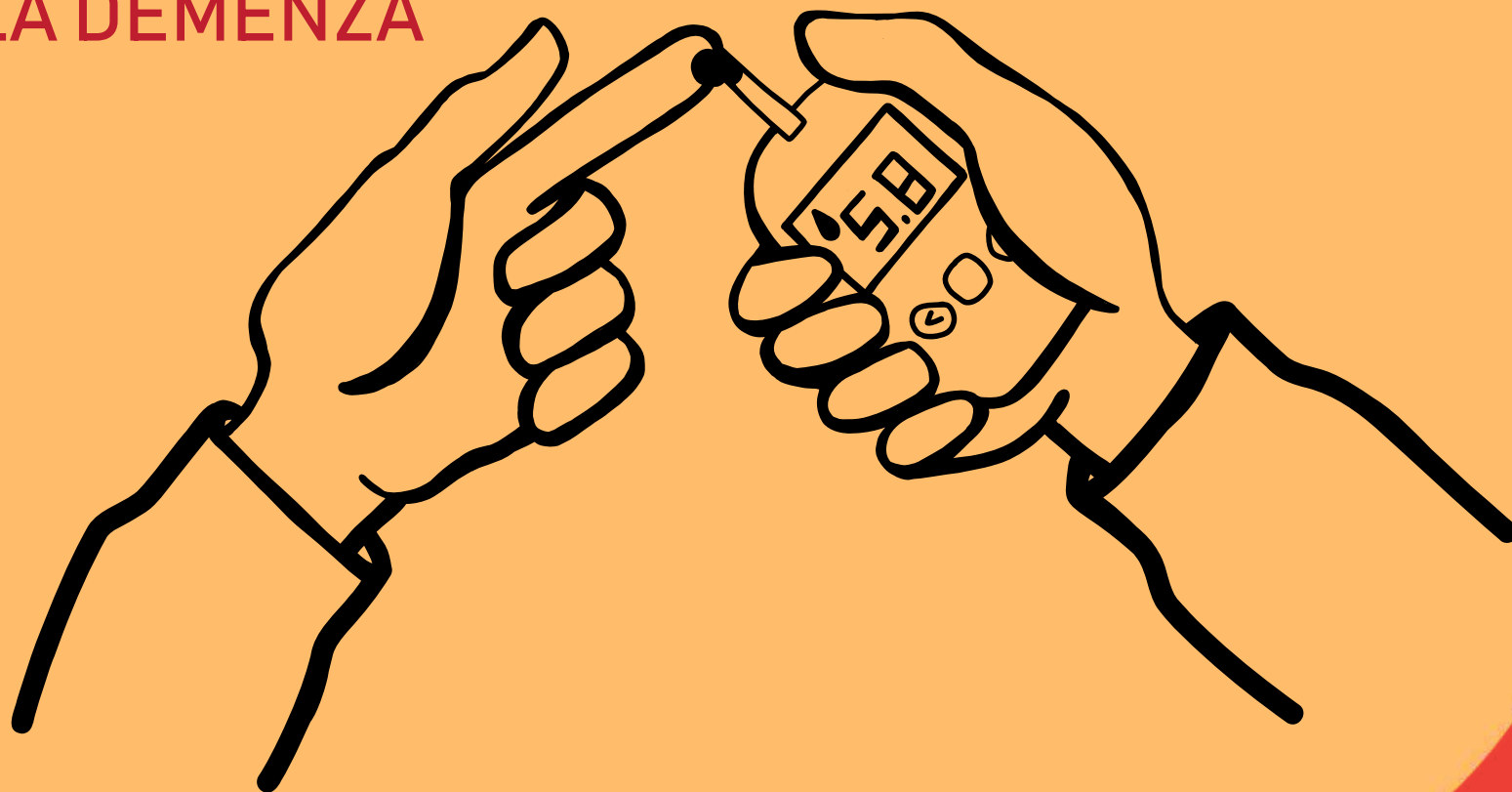
Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260421/WHO-NMH-NVI-18.2-eng.pdf?sequence=1>

# Diabete

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Diabete



MIND

La presenza di diabete in tarda età può aumentare il rischio di demenza. Lo scarso controllo del glucosio è stato associato a una minore funzionalità cognitiva e a un maggiore declino cognitivo. Inoltre, le complicanze associate al diabete, come i danni ai reni, agli occhi, all'udito e le malattie cardiovascolari, aumentano il rischio di demenza.

Alcune evidenze suggeriscono che il trattamento delle comorbidity cardiovascolari associate al diabete, come il colesterolo alto e l'ipertensione, può mediare il rischio di demenza.



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Diabete



MIND

Oltre a una terapia adeguata, è possibile ridurre o, in alcuni casi, prevenire il rischio di demenza attraverso una serie di fattori legati allo stile di vita, tra cui l'adozione di una dieta sana, il mantenimento di un peso corretto e un'adeguata attività fisica.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241598996>



Co-funded by  
the European Union

remind-carers.eu

# Colesterolo

PREVENIRE  
LA DEMENZA



# Colesterolo



Il colesterolo sierico elevato è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare modificabili. La prevalenza dell'aumento del colesterolo totale nei vari Paesi sembra essere correlata alla ricchezza: nei Paesi ad alto reddito, più del 50% degli adulti ha un livello di colesterolo totale elevato, più del doppio rispetto ai Paesi a basso reddito. Un livello elevato di colesterolo nel sangue potrebbe essere correlato a un aumento del rischio di demenza.

In base alla gravità della dislipidemia [una quantità anormale di lipidi (ad esempio trigliceridi, colesterolo e/o fosfolipidi grassi) nel sangue] e al rischio complessivo di malattie cardiovascolari, si possono adottare approcci farmacologici o di stile di vita per ridurre il colesterolo nel sangue.





# Colesterolo



La riduzione del peso e la diminuzione dei grassi saturi nella dieta (diminuendo il consumo di alimenti di origine animale) sono le raccomandazioni più comuni ed efficaci. Tuttavia, la dislipidemia è spesso controllata e gestita farmacologicamente.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>



# Depressione

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Depressione



Esistono numerose evidenze che collegano la depressione al declino cognitivo e alla demenza, e la presenza di depressione ne raddoppia quasi il rischio.

È opportuno ricordare che il deterioramento cognitivo può essere il sintomo principale della depressione negli anziani; un fenomeno che in passato veniva chiamato pseudodemenza.

Il trattamento tempestivo della depressione può contribuire in modo decisivo a ridurre il rischio di insorgenza della demenza.



# Depressione



Potrebbero essere utili interventi non farmacologici, come la psicoeducazione (per la persona e la sua famiglia, a seconda dei casi), la gestione degli attuali fattori di stress psicosociale, la riattivazione delle reti sociali, il trattamento psicologico o la consulenza e il follow-up regolare.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

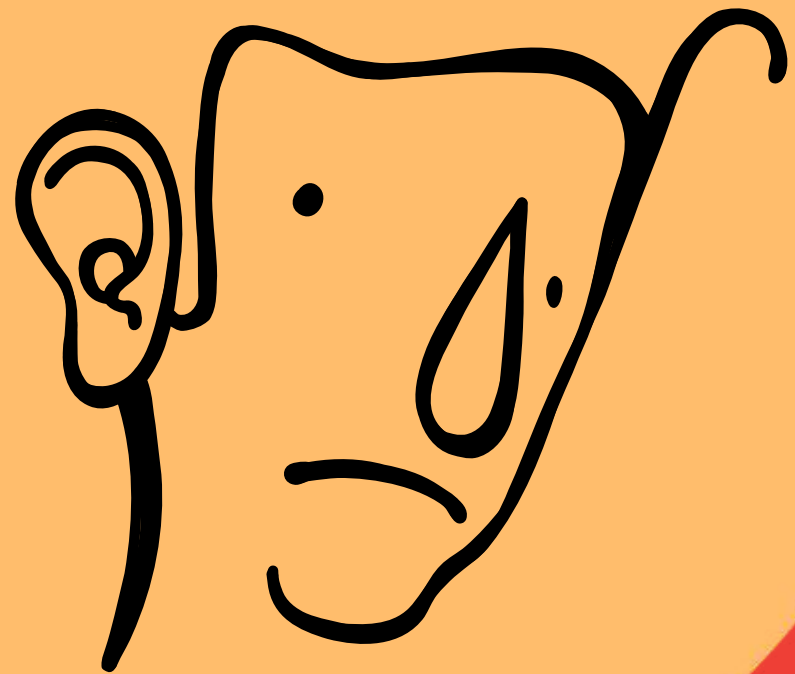
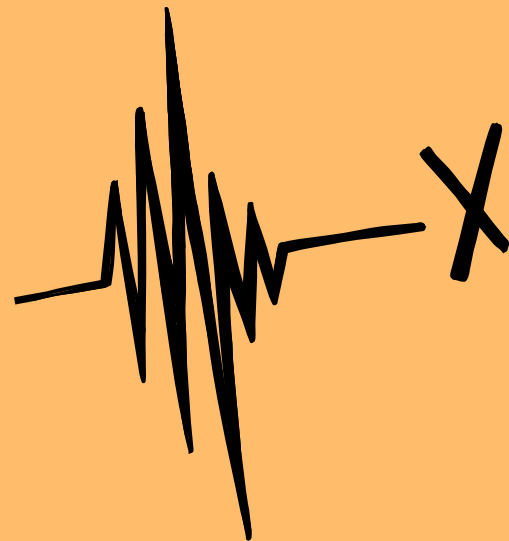
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>



Re MIND

# Perdita dell'udito

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Perdita dell'udito



MIND

La perdita dell'udito è un disturbo prevalente legato all'età. È la quarta causa di disabilità nella popolazione mondiale e si stima che colpisca un adulto su tre di età pari o superiore a 65 anni, con una statistica in crescita ogni anno.

Le implicazioni della perdita dell'udito, tuttavia, sono spesso sottovalutate sia a livello individuale che di popolazione. L'ipoacusia ha conseguenze debilitanti sulla capacità funzionale e sul benessere sociale ed emotivo. Il deterioramento dell'udito ha un impatto sulla capacità di comunicare con gli altri, che a sua volta può provocare sentimenti di frustrazione, isolamento e solitudine. Le popolazioni di anziani che già sperimentano gli effetti isolanti dei fattori legati all'età, come la diminuzione della mobilità, l'interruzione della guida, la morte del partner o il vivere da soli, sono particolarmente vulnerabili a questi impatti psicosociali.

# Perdita dell'udito



La perdita dell'udito è associata a un aumento del rischio di declino cognitivo o demenza, e può quasi raddoppiare il rischio di demenza. La perdita dell'udito e il deterioramento cognitivo o la demenza, singolarmente e in combinazione, predicono una diminuzione della capacità funzionale e un aumento del carico assistenziale. Gli interventi per la perdita dell'udito, quindi, hanno il potenziale di migliorare in modo sostanziale gli esiti per gli anziani in diversi ambiti. Lo screening e la fornitura di apparecchi acustici sono raccomandati per l'identificazione e la gestione tempestiva della perdita uditiva.

NOTA: Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.

Per saperne di più :

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>



Co-funded by  
the European Union

remind-carers.eu

ReMIND

# Screening preventivo

PREVENIRE  
LA DEMENZA



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)



# Screening preventivo



Tra tutte le malattie croniche, la demenza è una delle maggiori responsabili di dipendenza e disabilità. La mancanza di una cura e la convinzione che non si possa fare nulla hanno contribuito a ritardi nella diagnosi. Tuttavia, l'aumento delle evidenze che dimostrano che la demenza può essere prevenuta ha portato a concentrarsi sempre di più sull'importanza di diagnosi e di intervento precoci e sulla prevenzione dei rischi.

Ricevere una diagnosi tempestiva di demenza consente di: accedere a informazioni tempestive, risorse e supporti per la persona affetta, ma anche per i suoi familiari e caregiver; destigmatizzare la condizione della persona; massimizzare la qualità della vita; beneficiare del supporto e delle terapie disponibili che possono migliorare la comprensione e altre capacità.

**Non aspettate!**



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](http://remind-carers.eu)

# Screening preventivo



Le prove dimostrano anche che una diagnosi ritardata può aumentare il rischio di demenza, mentre una diagnosi precoce può ridurre tale rischio.

Aiutateci a diffondere queste informazioni e sostenete i nostri sforzi.

Leggete e condividete la campagna “Come prevenire la demenza” con familiari e amici.

Per saperne di più: <https://remind-carers.eu>