

Alzheimer

## Quei fattori di rischio da tenere presenti

Arnaldo Benini

L'efficacia della prevenzione dei fattori di rischio della sindrome di Alzheimer, cioè della demenza dell'età avanzata, è accertata. Dati raccolti con disciplina in diversi paesi confermano che almeno un terzo dei casi di sindrome d'Alzheimer è dovuto a fattori di rischio ignorati o trascurati: diabete, ipertensione arteriosa e altri disturbi cardiocircolatori, obesità, depressione, tabagismo, scarso impegno intellettuale e inattività fisica. Nel 2014 si calcolò che una diminuzione del 10% per ogni decennio dei fattori di rischio elencati potrebbe ridurre nel mondo il numero dei nuovi dementi fino al 2050 di circa 9 milioni rispetto alle previsioni (*The Lancet Neurol.* 13, 788-794, 2014).

Nel frattempo s'è accertato che fattori di rischio altrettanto influenti sono l'insonnia, l'uso di alcol oltre 60 grammi al giorno negli uomini, 40 grammi nelle donne, 7/10 di litro di vino al giorno, 5/10 nelle donne o un litro e mezzo di birra (*Lancet Public Health* Febr. 20 2018). Tutte le droghe, anche la marijuana, predispongono alla demenza. Le misure preventive dipendono, quali più, quali meno, dalla disciplina, che è, si sa, la virtù più difficile. I provvedimenti preventivi dipendenti dalla volontà rischiano l'inefficienza per mancata o insufficiente osservanza.

Dieci Istituti di salute pubblica, geriatria, neurologia, medicina interna e gerontologia di Finlandia, Svezia, Olanda e Francia hanno concordato un protocollo per verificare, durante due anni in 1260 e tre anni in 1680 persone oltre i 60 anni, la disciplina dell'osservanza di misure preventive della demenza, che sono le stesse che si raccomandano per vivere meglio e più a lungo. Le persone furono reclutate in Cliniche della memoria, con inserzioni nei giornali, e in riunioni organizzate appositamente. Controllati furono l'esercizio fisico, la dieta, l'attività cognitiva, la prevenzione cardiocircolatoria, il tabagismo, il consumo di alcol, il diabete, la cura della depressione.

Circa l'attività cognitiva, è lecito supporre che essa aiuti non tanto per una ginnastica dei neuroni cognitivi quanto piuttosto perché consente di tenersi

informati sulle misure preventive. Due dettagliatissime tabelle riassumono la ricerca. In sostanza: solo la prevenzione dei disturbi cardiocircolatori (in particolare dell'ipertensione arteriosa) è osservata da oltre il 90% dei partecipanti all'indagine.

Molti dementi sono ipertesi e la diminuzione della loro incidenza degli ultimi anni è stata parallela alla diminuzione dei disturbi cardiovascolari. Il controllo della dieta, del consumo di alcol e tabacco e il possibile diabete fu presto ignorato o quasi, specie dai depressi. Le misure preventive, anche se si sa che sono le uniche che possono aiutare ad evitare la demenza, sono quindi scarsamente osservate. Come rimedio si propongono contatti più frequenti fra medici e indagati, quando possibile anche con Internet o *smartphone*. Il contatto diretto, faccia a faccia, rimane essenziale per la popolazione avanti con gli anni.

Provvedimenti, studi e impegni come qui descritti andrebbero organizzati su larga scala coinvolgendo ospedali, ambulatori, cliniche di varie specialità e medici di famiglia. Non l'inutile diagnosi precoce di amiloidi nel cervello di persone sane di mente ma solo questa è prevenzione. Non è una misura facile, ma è l'unica strada per diminuire non solo l'incidenza di nuovi dementi ma anche rischi alla salute di carattere generale.

ajb@bluewin.ch

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Adherence to multidomain

interventions for dementia

prevention: Data from

the FINGER and MAPT trials

Coley, T. Ngandu, J. Lethisalo, et al.

Alzheimer's & Dementia 15,

729-741, 2019