Pensare positivo aiuta, ottimismo possibile scudo contro la demenza

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
â??Cuor contento il ciel lâ??aiutaâ?•. Lâ??ottimismo fa davvero bene alla salute. La saggezza popolare lâ??aveva intuito ancor prima che arrivassero le prove scientifiche a corroborare questa tesi: vedere sempre il lato positivo della vita puÃ² davvero essere un potente fattore di protezione, anche per la salute e il benessere mentale di chi guarda il mondo con una lente â??arcobalenoâ??. Secondo un nuovo studio, pubblicato sul â??Journal of the American Geriatrics Societyâ??, câ??Ã¨ di piÃ¹: unâ??iniezione di ottimismo si prospetta anche come una possibile prevenzione contro il rischio di demenza. Un team di ricercatori Usa dellâ??Harvard Th Chan School of Public Health di Boston ha cercato di misurare con precisione questo effetto scudo, scoprendo che un livello di ottimismo piÃ¹ elevato Ã¨ associato a una minore incidenza di demenza.

Lavori precedenti avevano giÃ suggerito un link con una migliore funzione cognitiva e un piÃ¹ lento declino cognitivo nellâ??invecchiamento. Nella nuova ricerca gli autori hanno utilizzato i dati dellâ??Health and Retirement Study, che offre un campione rappresentativo a livello nazionale degli anziani statunitensi, per esaminare se lâ??ottimismo fosse associato anche a un minor rischio di sviluppare demenza in diversi gruppi di popolazione e se tale associazione si mantenesse anche dopo aver tenuto conto dello stato di salute iniziale e di altri potenziali fattori confondenti, e attraverso diverse analisi di sensibilitÃ .

Lâ??ottimismo Ã¨ stato misurato utilizzando un test validato â?? il Life Orientation Test-Revised â?? su 9.071 persone cognitivamente sane, entro 2 anni dalla prima misurazione della funzione cognitiva di ciascuno di loro. I casi di demenza, invece, sono stati identificati tramite un algoritmo sviluppato per garantire prestazioni ottimali nei principali gruppi etnici, utilizzando i dati raccolti in 8 fasi di rilevazione dal 2006 al 2020.

Risultato dellâ??analisi: i ricercatori hanno osservato che un singolo spostamento verso lâ??alto rispetto alla media dellâ??ottimismo era associato a un rischio inferiore del 15% di sviluppare demenza, dopo aver aggiustato per etÃ , sesso, etnia, livello di istruzione, depressione e principali condizioni di

EI SRL - P.IVA IT16017671005

salute, durante un periodo di follow-up fino a 14 anni. Le analisi di sensibilitÃ hanno suggerito che questa associazione era robusta e non dovuta a causalitÃ inversa, a fattori confondenti o a una scarsa salute mentale di base.

Quali siano le spiegazioni va approfondito, sottolineano gli esperti. Diversi processi potrebbero contribuire a spiegare come lâ??ottimismo possa influenzare il rischio di demenza. Sono possibili meccanismi biologici diretti (ad esempio alcuni studi hanno rilevato che lâ??ottimismo Ã¨ associato a risposte immunitarie piÃ¹ sane e di conseguenza a meno rischi di neuroinfiammazione), ma anche i meccanismi indiretti potrebbero svolgere un ruolo (la possibilitÃ ad esempio che gli ottimisti abbiano maggiori risorse come reti sociali piÃ¹ forti e livelli di stress piÃ¹ bassi).

La conclusione degli autori Ã¨ in ogni caso che un livello piÃ¹ alto di ottimismo Ã¨ risultato associato a una minore incidenza di demenza. Unâ??osservazione che assume un rilievo ancora piÃ¹ significativo se si considerano i numeri globali della malattia: circa 57 milioni di persone nel mondo convivono con la demenza, ricordano gli esperti. â??Data lâ??alta prevalenza e le limitate opzioni di trattamento, lâ??identificazione di strategie di prevenzione Ã¨ fondamentaleâ?•, osservano. Le evidenze epidemiologiche emergenti suggeriscono lâ??esistenza di fattori psicosociali correlati al rischio della patologia, il che fornisce nuovi possibili obiettivi a monte per la prevenzione.

default watermark

â??Studi recenti hanno collegato lâ??ottimismo a una longevitÃ eccezionale e a un invecchiamento sano in generale, suggerendo che possa anche contribuire a proteggere la salute cognitiva nellâ??invecchiamento. Sebbene si stimi che lâ??ottimismo sia ereditario per circa il 25% â?? analizzano gli autori â?? numerosi lavori dimostrano che puÃ² essere modificato con interventi specificamente progettati per alterarneâ?• positivamente â??i livelliâ?•. Pertanto, gli studi sullâ??ottimismo e la demenza potrebbero fornire evidenze su cui poggiare future iniziative di prevenzione della demenza.

In altre parole, anche il carattere conta. â??Questi risultati suggeriscono un potenziale valore dellâ??ottimismo nel promuovere un invecchiamento sanoâ?•, chiosano gli autori. Pur consapevoli della portata della sfida, visto che lâ??attitudine di vedere positivamente tutto ciÃ² che accade Ã¨ â??un costrutto complessoâ?•, per gli esperti si tratta di â??unâ??area che merita ulteriori ricercheâ?•. Un aspetto che, concludono, potrebbe essere preso in considerazione per mettere a punto nuove strategie di protezione.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Aprile 9, 2026
Autore
redazione

default watermark