



Sin: â??Intervenendo su 14 fattori modificabili rischio demenza riducibile fino al 45%â?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? â??La prevenzione delle malattie neurodegenerative Ã? una prioritÃ per la SocietÃ italiana di neurologia. Lâ??obiettivo Ã? intervenire sui fattori di rischio modificabili per ridurre, nel tempo, fino al 45% lâ??incidenza di patologie come Alzheimer, demenze e Parkinson, destinate ad aumentare con lâ??invecchiamento della popolazione. Le azioni avviate oggi daranno risultati negli anni, ma senza iniziare non li vedremo maiâ?•. Lo ha detto Mario Zappia, presidente della Sin, intervenendo alla conferenza stampa â??Salute del cervello â?? prevenzione, politiche, prospettiveâ??, nella Sala Caduti di Nassirya del Senato. Lâ??iniziativa, promossa dalla senatrice Tilde Minasi in occasione della Settimana del cervello (16-22 marzo), punta a definire una strategia condivisa di fronte alla crescente diffusione delle patologie neurologiche.

I fattori di rischio modificabili individuati â??sono 14, molti dei quali comuni ad altre malattie, come quelle cardiovascolari e oncologiche â?? ha ricordato Zappia â?? Si tratta di: ipertensione, obesitÃ , diabete di tipo 2, fumo, inattivitÃ fisica, depressione, bassa scolarizzazione, isolamento sociale, perdita uditiva non trattata, traumi cranici, consumo eccessivo di alcol, deficit visivi non corretti, inquinamento atmosferico e livelli elevati di colesterolo Ldlâ?•. Accanto a questi emergono fattori piÃ¹ specifici. â??I cibi ultraprocesati aumentano il rischio di demenza, mentre la dieta mediterranea puÃ² ridurlo fino al 30%â?•, ha sottolineato il presidente della Sin, invitando a privilegiare alimenti naturali e poco trattati. Un ruolo centrale Ã? svolto anche dallo stile di vita. â??Esercizio fisico, istruzione e attivitÃ intellettuale tutto lâ??arco della vita â?? ha evidenziato â?? contribuiscono alla cosiddetta â??riserva cognitivaâ?? che puÃ² ritardare la comparsa dei sintomi o ridurre la probabilitÃ di sviluppare la malattia. Lâ??attivitÃ fisica Ã? fondamentale perchÃ© il movimento muscolare produce sostanze benefiche per il cervelloâ?•. Determinante anche il sonno, â??ancora sottovalutato, ma cruciale per lâ??equilibrio dellâ??organismo e potenzialmente in grado di influenzare il rischio di patologie neurodegenerativeâ?•.

La Sin propone quindi di portare la prevenzione neurologica allo stesso livello di quella cardiovascolare e oncologica, ambiti nei quali le campagne di prevenzione hanno giÃ ridotto in modo significativo lâ??incidenza delle malattie. In questa direzione va la firma di un protocollo con Croce rossa italiana e Fondazione Aletehia per rafforzare le strategie di salute pubblica. â??Per lungo tempo queste patologie sono state considerate inevitabili, ma oggi sappiamo che intervenire sui fattori di rischio puÃ²

modificarne la storia naturale?», ha continuato Zappia. Sempre più attenzione, inoltre, al ruolo del microbiota intestinale. «Per alcune patologie, come il Parkinson, si ipotizza che il processo patologico possa iniziare dall'intestino», ha aggiunto richiamando il possibile coinvolgimento di proteine come l'alfa-sinucleina. Le indicazioni alle famiglie sono chiare: alimentazione sana e poco processata, adesione alla dieta mediterranea, attività fisica regolare, sonno adeguato e stimolazione cognitiva continua. «Intervenire fin dalle prime fasi della vita può fare la differenza e contribuire a ridurre il rischio di malattie neurodegenerative in età avanzata», ha concluso.

»

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 17, 2026

Autore

redazione

default watermark