



Sin: “Intervenendo su 14 fattori modificabili rischio demenza riducibile fino al 45%”

Descrizione

(Adnkronos) “La prevenzione delle malattie neurodegenerative è una priorità per la Società italiana di neurologia. L’obiettivo è intervenire sui fattori di rischio modificabili per ridurre, nel tempo, fino al 45% l’incidenza di patologie come Alzheimer, demenze e Parkinson, destinate ad aumentare con l’invecchiamento della popolazione. Le azioni avviate oggi daranno risultati negli anni, ma senza iniziare non li vedremo mai”. Lo ha detto Mario Zappia, presidente della Sin, intervenendo alla conferenza stampa “Salute del cervello: prevenzione, politiche, prospettive”, nella Sala Caduti di Nassirya del Senato. L’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 sono 14, molti dei quali comuni ad altre malattie, come quelle cardiovascolari e oncologiche ha ricordato Zappia. Si tratta di: ipertensione, obesità, diabete di tipo 2, fumo, inattività 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 Ldl. Accanto a questi emergono fattori più specifici. I cibi ultraprocesati aumentano il rischio di demenza, mentre la dieta mediterranea può ridurlo fino al 30%, ha sottolineato il presidente della Sin, invitando a privilegiare alimenti naturali e poco trattati. Un ruolo centrale è svolto anche dallo stile di vita. Esercizio fisico, istruzione e attività intellettuale tutto l’arco della vita ha evidenziato che contribuiscono alla cosiddetta “riserva cognitiva” che può ritardare la comparsa dei sintomi o ridurre la probabilità di sviluppare la malattia. L’attività fisica è fondamentale perché il movimento muscolare produce sostanze benefiche per il cervello. Determinante anche il sonno, ancora sottovalutato, ma cruciale per l’equilibrio dell’organismo e potenzialmente in grado di influenzare il rischio di patologie neurodegenerative.

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 già ridotto in modo significativo l’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. Per lungo tempo queste patologie sono state considerate inevitabili, ma oggi sappiamo che intervenire sui fattori di rischio può

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