

Demenza di Alzheimer e altre forme di demenza: fattori di rischio e possibilità di prevenzione

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

La demenza di Alzheimer è una delle malattie più devastanti che possano colpire una persona: compromette la capacità di pensiero, la memoria e, quindi, la consapevolezza di sé e della propria identità, travolendo nell'oblio i ricordi, le esperienze e gli affetti di tutta una vita. Oltretutto, essa compare in forma clinica quando è già stato distrutto l'80% dei neuroni "colinergici", le cellule del cervello che coordinano le funzioni cognitive: e questo, allo stato attuale delle nostre conoscenze, rende pressoché impossibile qualsiasi cura, condannando il/la paziente e i suoi familiari a una sofferenza e un'angoscia senza fine.

Esistono però anche altre forme di demenza, come la demenza "vascolare", per le quali la prevenzione è invece possibile, soprattutto a livello di stili di vita. E' quindi fondamentale conoscere i fattori di rischio e combatterli con una precisa assunzione di responsabilità nei confronti della salute propria e dei propri familiari. Anche perché oggi l'età media è ormai di 87 anni per le donne e 81 per gli uomini, il che rende impellente allineare il più possibile l'aspettativa di salute all'aspettativa di vita.

Da che cosa è provocata la demenza di Alzheimer? A che cosa è dovuto il danno cerebrale da cause vascolari, e quali fattori lo possono favorire? A quali cause sono riconducibili le altre principali forme di demenza? Come si può ridurre il rischio di contrarre queste terribili malattie?

In questa intervista illustriamo:

- come il morbo di Alzheimer si manifesti spesso su base genetica, e sia determinato dall'accumulo nel cervello di una sostanza tossica chiamata "beta amiloide";
- perché la persona colpita perde la memoria e il senso di identità personale;
- le caratteristiche della demenza vascolare, detta anche "aterosclerotica";
- le principali modalità con cui la sofferenza dei vasi sanguigni più innescare il danno cerebrale;
- i fattori predisponenti, tutti prevenibili con opportuni stili di vita, che possono favorire l'insorgenza della demenza vascolare: ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, aterosclerosi, fumo;
- quali altre cause possono predisporre alla demenza: ipotriadismo, carenza vitaminica (in particolare la B12 e la B9, nota anche come "acido folico"), malattie sessualmente trasmesse, menopausa precoce iatrogena;
- come, nelle donne sotto i 40 anni e in assenza di terapia ormonale sostitutiva, la menopausa precoce (soprattutto da ovariectomia bilaterale) aumenti del 46% il rischio di demenza di Alzheimer e del 68% il rischio di morbo di Parkinson;
- l'importanza, soprattutto per gli anziani, di un'alimentazione ricca di verdura e quindi di vitamine;
- come ridurre il rischio di ammalarsi agendo sugli stili di vita: niente fumo, poco alcol,

alimentazione sana, peso nella norma, controllo del diabete, integrazione delle vitamine eventualmente carenti, attività fisica quotidiana, sonno regolare, esercizio del cervello e della mente.