FATTORI di RISCHIO per il DISTURBO NEUROCOGNITIVO

Modificabili:

- Sedentarietà
- Abitudine tabagica
- Eccessivo consumo di bevande alcoliche
- Isolamento sociale
- Disidratazione
- Bassi valori ematici di vitamina D
- Bassi valori ematici di vitamina B12 e folati
- Insonnia ed altre alterazioni del ritmo sonno-veglia
- Alimentazione non equilibrata (ad esempio troppo ricca in grassi saturi di origine animale o povera in verdura e frutta)

Parzialmente modificabili:

- Eccessivo peso corporeo/obesità
- Diabete mellito
- Ipertensione arteriosa
- Alti livelli di colesterolo nel sangue/dislipidemia
- Sindrome plurimetabolica
- Ipotiroidismo/patologie tiroidee
- Anemia cronica o acuta
- Ateromasia carotidea
- Cardiopatie e aritmie cardiache
- Patologie autoimmuni (esempio LES, artrite reumatoide)
- Iperomocisteinemia
- Patologie renali
- Steatosi epatica
- Sindrome delle apnee notturne
- Bassa scolarizzazione e scarsa riserva cognitiva (le persone con maggiori livelli di istruzione e soddisfatte della propria vita e che allenano costantemente le proprie funzioni cognitive hanno in media un rischio inferiore di sviluppare disturbo neuro cognitivo)

Non modificabili:

- Età avanzata
- Predisposizione genetica
- Stress emotivi o fisici
- Traumi cranici
- Eventi clinici che hanno comportato ipossiemia acuta

Bibliografia: Lineee guida per le malattie cerebro-vascolari del Ministero della Salute

Le linee guida “Riskreduction of cognitive decline and dementia” pubblicate dall’Organizzazione mondiale della sanità (Oms) il 14 maggio 2019

(Norton S. et al., 2014; Tervo et al., 2004; F. Panza et al.2006; Rojas M et al., 2021; Jie-Qiong Li et al. 2016)