

Nel 2024 una commissione internazionale di esperti sul tema della demenza (Lancet Commission on Dementia) ha pubblicato un nuovo grande report su prevenzione, intervento e cura della demenza.

Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission

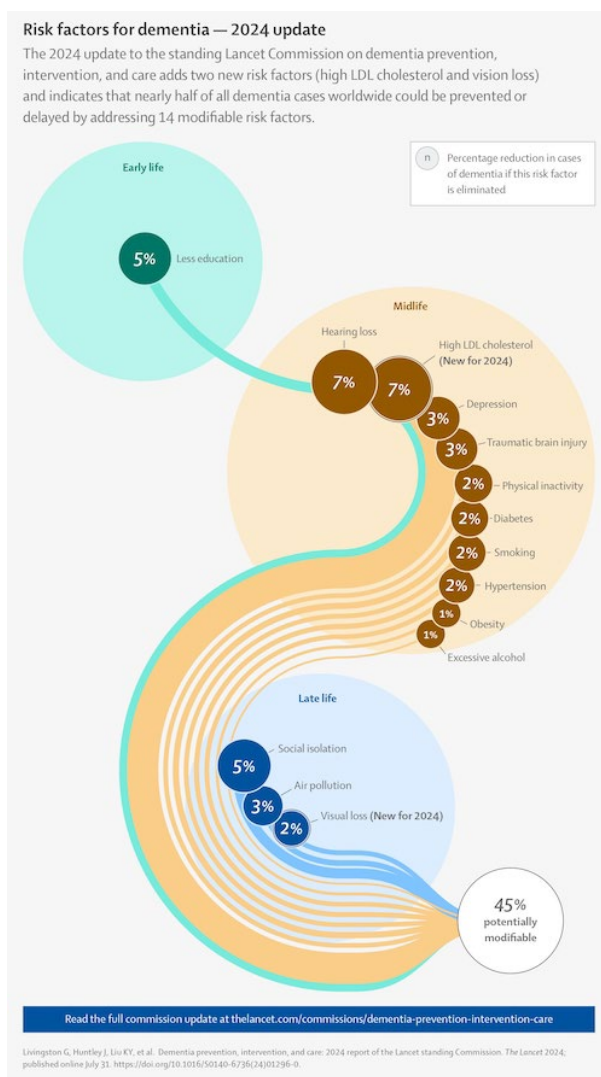
[Gill Livingston](#)¹, [Jonathan Huntley](#)², [Kathy Y Liu](#)³, [Sergi G Costafreda](#)⁴, [Geir Selbæk](#)⁵, [Suvarna Alladi](#)⁶, [David Ames](#)⁷, [Sube Banerjee](#)⁸, [Alistair Burns](#)⁹, [Carol Brayne](#)¹⁰, [Nick C Fox](#)¹¹, [Cleusa P Ferri](#)¹², [Laura N Gitlin](#)¹³, [Robert Howard](#)⁴, [Helen C Kales](#)¹⁴, [Mika Kivimäki](#)¹⁵, [Eric B Larson](#)¹⁶, [Noeline Nakasujja](#)¹⁷, [Kenneth Rockwood](#)¹⁸, [Quincy Samus](#)¹⁹, [Kokoro Shirai](#)²⁰, [Archana Singh-Manoux](#)²¹, [Lon S Schneider](#)²², [Sebastian Walsh](#)¹⁰, [Yao Yao](#)²³, [Andrew Sommerlad](#)⁴, [Naaheed Mukadam](#)⁴

Lancet

2024 Aug 10;404(10452):572-628.

Il report identifica in particolare 14 fattori di rischio modificabili sui quali possiamo agire, fin dai primi anni di vita, al fine di limitare il rischio. La buona notizia è che agendo su questi fattori di rischio, possiamo prevenire o ritardare fino al 45% dei casi di demenza.

Quali sono i 14 fattori di rischio?



Fattori confermati dal 2020:

1. Bassa istruzione
2. Perdita dell'udito
3. Ipertensione
4. Fumo
5. Obesità
6. Diabete
7. Depressione
8. Inattività fisica
9. Isolamento sociale
10. Consumo eccessivo di alcol
11. Inquinamento atmosferico
12. Traumi cranici

Nuovi (2024):

13. **Perdita della vista non trattata**
 14. **Colesterolo LDL alto**
-

COSA POSSIAMO FARE PER RIDURRE OGNI FATTORE DI RISCHIO?

La Commissione propone anche alcune **raccomandazioni**, tra cui (sintesi):

1. Bassa istruzione

- Favorire istruzione di qualità per tutti
- In età adulta: mantenere attività mentali (lettura, corsi, hobby cognitivi)

2. Perdita uditiva

- Usare gli **apparecchi acustici** se servono
- Ridurre esposizione a rumori forti

3. Ipertensione

- Controllo della pressione
- Dieta sana, sport, cure mediche regolari

4. Fumo

- Smettere completamente
- Evitare fumo passivo

5. Obesità

- Alimentazione equilibrata
- Attività fisica regolare

6. Diabete

- Controllo glicemico
- Dieta e attività fisica

7. Depressione

- Riconoscere e curare la depressione (farmaci + psicoterapia)

8. Inattività fisica

- di attività sportiva

9. Isolamento sociale

- Partecipare ad attività, volontariato, gruppi
- Mantenere rapporti familiari e amicali

10. Alcol eccessivo

- Limitare l'assunzione: evitare superamenti delle dosi di rischio

11. Inquinamento atmosferico

- Politiche pubbliche per migliorare l'aria
- Limitare esposizione nelle zone più inquinate

12. Traumi cranici

- Usare il casco in bici e moto
- Protezioni negli sport di contatto
- Evitare colpi ripetuti alla testa

13. Perdita della vista

- Fare visite oculistiche
- Correggere cataratta, miopia, presbiopia, glaucoma

14. LDL (colesterolo "cattivo") alto

- Stilare dieta e comportamenti adeguati
- Terapia farmacologica quando indicato