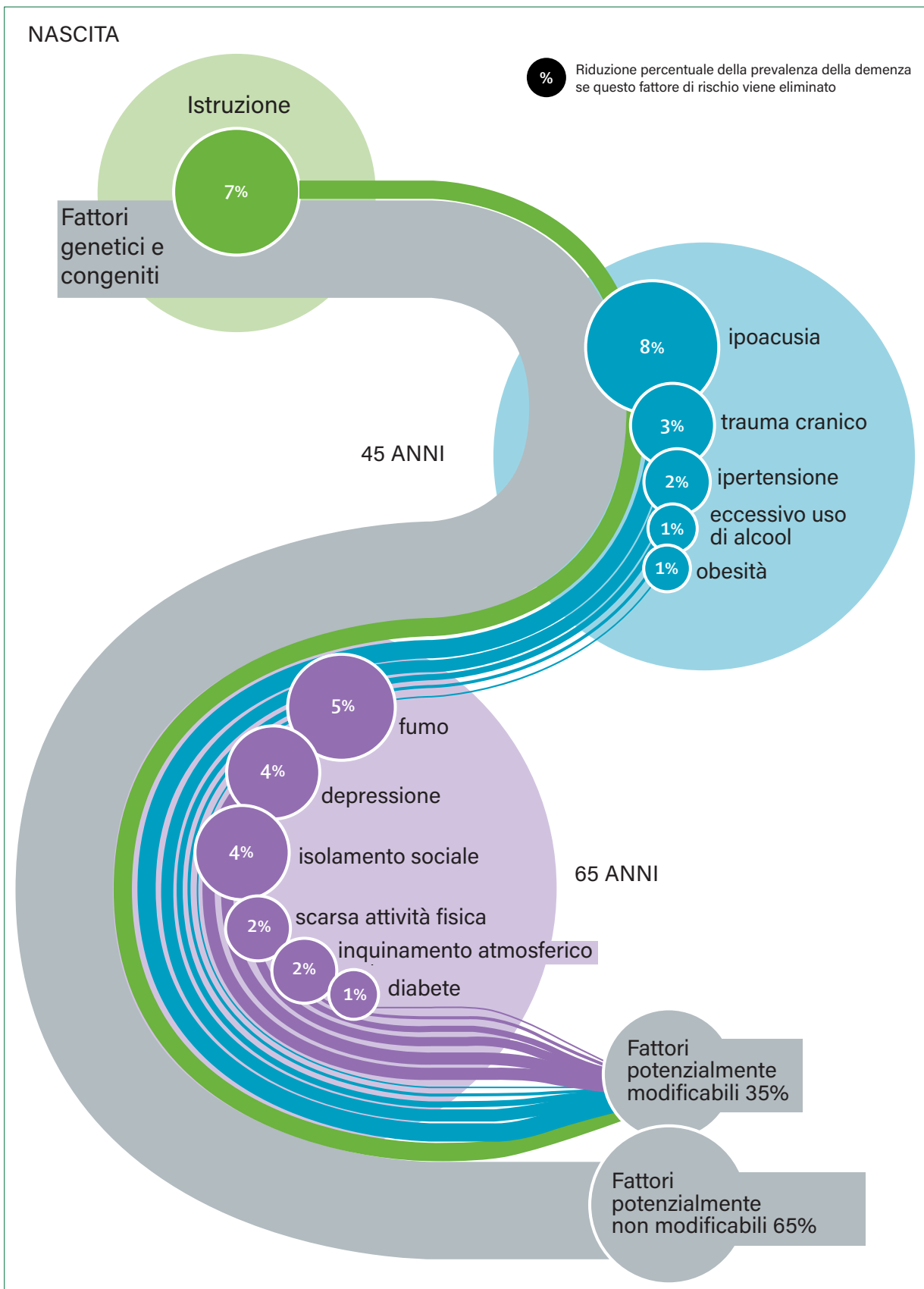


I GIARDINI DELLA PREVENZIONE

Salute & Benessere



Descrizione dei fattori di rischio potenzialmente modificabili



I GIARDINI DELLA PREVENZIONE

Salute & Benessere

L'aumento dell'aspettativa di vita ha determinato un incremento della popolazione anziana, compresa la popolazione affetta da demenza. Tuttavia l'incidenza della demenza, specifica per età, risulta diminuita in molti paesi, probabilmente grazie ai miglioramenti nell'istruzione, nell'alimentazione, nell'assistenza sanitaria e nei cambiamenti dello stile di vita.

Il **Report Dementia prevention, intervention, and care: 2020 della Lancet Commission** presenta un quadro dettagliato della ricerca sulla prevenzione dei fattori di rischio della demenza.

Il Report presenta un "life-course model" che incorpora 12 fattori di rischio per la prevenzione della demenza.

Questo modello ha implicazioni di primaria importanza, dimostrando che non è mai troppo presto e mai troppo tardi nel corso della vita per la prevenzione della demenza. I rischi, nella prima parte della vita (prima dei 45 anni) influenzano la riserva cognitiva degli individui, mentre i fattori di rischio tipici della mezza età (dai 45 ai 65 anni) e dell'età avanzata (più di 65 anni), oltre ad influenzare la riserva cognitiva, concomitano a determinare il progressivo deterioramento cognitivo.

Le Raccomandazioni principali che emergono dalla revisione dei dati della letteratura scientifica sottolineano la necessità di prioritizzazione di interventi di educazione infantile, iniziative di salute pubblica che riducano il rischio di trauma cranico e prevenzione del consumo di alcol, controllo della pressione arteriosa, campagne di sensibilizzazione per l'astensione dal fumo e miglioramento della qualità dell'aria.

La Commissione raccomanda, sulla base di evidenze che dimostrano l'efficacia di interventi training cognitivi e attività fisica, di mantenersi attivi cognitivamente, fisicamente e socialmente sia nella mezza età che in età avanzata. È raccomandato l'uso di apparecchi acustici, l'esercizio fisico al fine di intervenire anche su obesità, diabete e rischio cardiovascolare.

