Attività fisica ritarda Alzheimer

Data 23 gennaio 2006
Categoria neurologia

L'esercizio fisico è associato ad una riduzione del rischio di demenza del 38%

Attività fisica ritarda l'Alzheimer

Al fine di determinare se l'attività fisica regolare riduce il rischio di Alzhemer o ne ritarda la comparsa 1740 soggetti (età > 65 anni) sono stati esaminati ogni 2 anni, con un follow-up medio di 6,2 anni. La funzione cognitiva era normale al baseline.
In questo periodo 158 partecipanti hanno sviluppato un quadro di demenza (in 107 casi venne posta diagnosi di morbo di Alzheimer). L'incidenza di demenza risultò essere di 13 per 1000 persone/anno per i sogegtti che praticavano attività fisica regolare (almeno 3 volte alla settimana) e di 19,7 per 1000 persone/anno nei soggetti che praticavano attività fisica meno di 3 volte alla settimana. L'esercizio fisico era associato ad una riduzione del rischio di demenza del 38% (HR 0,62; IC95% 0,44-0,86; p = 0,004).
Gli autori concludono che i loro risultati suggeriscono che la pratica di esercizio fisico regolare è associata ad un ritardo nello sviluppo di demenza e di malattia di Alzheimer. Limiti dello studio sono il fatto che la pratica dell'attività fisica era riferita dal paziente oltre alla caratteristica particolare della popolazione arruolata che, al baseline, aveva una relativamente elevata percentuale di soggetti che praticavano attività fisica trattandosi di soggetti bianchi e di buon livelloeducazionale.

Fonte: Ann Intern Med 2006 Jan 17; 144: 73-81

Commento di Renato Rossi

A parte i limiti sottolineati dagli autori bisogna considerare che si tratta di uno studio osservazionale quindi l'associazione tra esercizio fisico regolare e ridotto rischio di demenza potrebbe non essere di tipo causa-effetto.
Per esempio si potrebbe ipotizzare che chi praticava meno attività fisica era anche quello più malato o affetto da patologie cardiovascolari che di per sè possono predisporre alla demenza.
Tuttavia questi dati si aggiungono a quelli di altri studi che vanno nello stesso senso e anche la pratica di attività ricreative come la lettura, il ballo, ecc. sembrano associate ad un minor rischio di decadimento cognitivo.
Sicuramente appare sempre più plausibile che mantenere corpo e mente attivi sia un buon rimedio contro l'invecchiamento, da consigliare vivamente ai nostri pazienti anziani.

Bibliografia
1. JAMA. 2004 Sept 22; 292:1454-1461
2.N Engl J Med 2003 Jun 19; 348: 2508-2516