La demenza e' prevenibile, se e' vascolare

Data 21 agosto 2025
Categoria professione

La durata della vita si e' molto prolungata, ma il timore oggi diffuso e' quello di arrivare alla tarda eta' in condizioni deplorevoli, Per questo i ricercatori si stanno scatenando sugli stili di vita e la loro influsso sull' invecchiamento onde effettuare una efficace protezione. Tantissime chiacchiere inutili, ma anche qualche buona notizia: la demenza, se e' vascolare, sarebbe prevenibile nel 44% dei casi.

Una recente ricerca (pubblicata online il 2 giugno su JAMA Neurology) avrebbe evidenziato come sia possibile ridurre significativamente il rischio di sviluppare demenza prima degli 80 anni mantenendo una salute vascolare ottimale. A questo scopo i ricercatori consigliano di promuovere l'attività fisica e una sana gestione del peso corporeo a partire dalla mezza età.

I ricercatori hanno utilizzato i dati dello studio neurocognitivo Atherosclerosis Risk in Communities, con 33 anni di follow-up, per valutare la frazione di demenza attribuibile a ipertensione, diabete e fumo misurata in diverse fasi della vita.

I partecipanti, di diverse classi di eta' sono stati in totale circa 25.000; sono stati riscontrati 2.218 casi di demenza entro l'ottantesimo compleanno con un picco del 44% tra i 65 e i 74 anni.
Solo il 2-8% dei casi di demenza verificatisi dopo gli 80 anni erano attribuibili ai comuni fattori di rischio vascolare. Il rimanente era statisticamente correlato con il cumulo di piu' fattori di rischio aggiuntivi (sommando, ad esempio ipertensione più diabete oppure fumo più diabete) con aumento significativo del rischio di demenza, con hazard ratio che vanno da 2,00 a 3,54, a seconda dell'età e della combinazione di fattori di rischio.

Le ovvie conclusioni sottolineano che, data la concorrenza negativa dei fattori di rischio aggiuntivi verso malattie cardiovascolari e demenza senile, gli interventi che affrontano questi fattori di rischio hanno il potenziale risultato di ridurre il rischio di entrambi gli esiti.

Che dire?
Lo studio puo' essere interessante, ma non sembra che costituisca una novita' fondamentale ne' che offra effettive indicazioni se non quelle generiche gia' riportate in altri numerosi articoli di questa e altre testate.
Come al solito, bisognera' aspettare studi piu' approfonditi, ma puo' essere utile prestare qualche attenzione in piu' su ipertensione, diabete e fumo.

DanieleZamperini

Fonti
Fino al 44% dei casi di demenza sono prevenibili - Medscape - 5 giugno 2025.

https://www.medscape.com/viewarticle/44-dementia-cases-preventable-2025a1000f70?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250610_etid7485646&uac=368901HG&impID=7485646