

Hans Rudolf Olpe

## **Prevenire il rischio di contrarre l'Alzheimer** **Esistono metodi di prevenzione indicati per ogni fascia di età**

Oltre all'età e alla predisposizione ereditaria, l'ipertensione e l'obesità sono tra i più importanti fattori di rischio per il morbo di Alzheimer. Soprattutto in età avanzata, fumo, depressione, inattività fisica, isolamento sociale e diabete di tipo II aumentano il rischio di sviluppare la demenza provocata dal morbo di Alzheimer. Attualmente, i ricercatori stanno anche studiando se la perdita uditiva potrebbe avere un impatto. Molti di questi fattori possono essere influenzati attraverso il proprio comportamento, altri sono trattabili.

### **Attivi contro l'Alzheimer**

Gli studi scientifici indicano che uno stile di vita sano può ridurre il rischio di contrarre il morbo di Alzheimer. Secondo le proiezioni, se i fattori di rischio menzionati venissero neutralizzati in tempo utile il 35% dei casi di Alzheimer probabilmente non si verificherebbe nemmeno. Ci sono tre aree principali sulle quali possiamo influire per prevenire le malattie cerebrali legate all'avanzare dell'età: alimentazione, esercizio fisico e lotta al sovrappeso cronico. È interessante notare che questi sono anche i ben noti fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Il benessere del cervello dunque fa bene anche al cuore.

### **Vale la pena prevenire**

Possiamo diventare attivi in qualsiasi fase della vita, fino alla tarda età, per il nostro benessere mentale. Poiché attualmente non esistono farmaci per il trattamento della demenza di Alzheimer, ha senso ridurre al minimo i rischi in una fase iniziale. Infine, i ricercatori ipotizzano che i cambiamenti patologici nel cervello si verificano 20-30 anni prima dell'insorgenza dei sintomi della malattia di Alzheimer. Non è mai troppo tardi per iniziare. È però necessaria la volontà di spezzare la routine quotidiana. Il nostro sforzo sarà ricompensato da un accresciuto benessere generale e dalla riduzione del rischio di ammalarsi.

Nei prossimi mesi avremo il piacere di informarvi su come ridurre il rischio di ammalarsi attraverso una dieta equilibrata, molto movimento e un'opportuna gestione dello stress.