

Dr Hans Rudolf Olpe

Prévenir les risques de développer la maladie d'Alzheimer Il existe des possibilités de prévention dans chaque tranche d'âge

Les principaux facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer, outre la vieillesse et la prédisposition héréditaire, sont l'hypertension artérielle et l'obésité. Le tabagisme, la dépression, l'inactivité physique, l'isolement social et le diabète de type II augmentent le risque de développer la maladie d'Alzheimer, surtout à un âge avancé. La question de savoir si une perte auditive pourrait également avoir un impact est actuellement à l'étude. Une grande partie de ces facteurs peuvent être influencés par notre propre comportement, d'autres peuvent être traités.

Être actif contre la maladie d'Alzheimer

Des études scientifiques indiquent qu'un mode de vie sain peut réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Selon les projections, 30 à 35% de tous les cas de maladie d'Alzheimer ne surviendraient probablement pas du tout si les facteurs de risque mentionnés étaient contrôlés à temps. Certains risques connus se prêtent particulièrement bien à des mesures préventives, car ils sont modifiables et interdépendants. Il s'agit notamment de l'obésité, du diabète de type II, de l'hypertension artérielle et du tabagisme. Grâce à une alimentation équilibrée, à l'exercice physique et à une bonne gestion du stress, beaucoup de choses peuvent déjà être faites pour contrer ces risques.

La prévention en vaut la peine

Puisqu'il n'existe actuellement aucun médicament pour guérir la démence d'Alzheimer, il est logique de la prévenir à un stade précoce. Enfin, les chercheurs supposent que les changements pathologiques dans le cerveau surviennent 20 à 30 ans avant l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Nous pouvons devenir actifs à chaque phase de notre vie pour exercer notre forme mentale, et ce jusqu'à un âge avancé. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Cependant, cela nécessite une volonté de rompre avec la routine quotidienne. En retour, nous nous voyons récompensés par une amélioration du bien-être et une réduction du risque de développer des maladies.

Au cours des prochains mois, nous serons heureux de vous informer sur les moyens de réduire le risque de développer des maladies grâce à un régime alimentaire équilibré, une activité physique régulière et une gestion appropriée du stress.