

Come ridurre il rischio di demenza di Alzheimer

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 42 anni. mia madre è mancata poco tempo fa, dopo alcuni anni drammatici, perché era ammalata di Alzheimer. Ora ho saputo da una cugina che anche mia zia ne soffre. Sono molto preoccupata. Che pena, non essere più riconosciuta dalla propria madre! Essere vista come un'estranea... Questa malattia è un atroce destino, o si può fare qualcosa per ridurre il rischio di averla? Sono disposta a fare qualsiasi cosa, pur di non fare la stessa fine, di peso a me e agli altri, senza più coscienza di me e della vita...”.

Mariangela P. (Siena)

Condivido la sua preoccupazione, gentile signora. Anche a me fa paura l'idea di un deterioramento cognitivo così totale da perdere memoria perfino degli affetti più cari!

Che cosa possiamo fare per ridurre il rischio di questa tremenda malattia, che si sta diffondendo come una vera epidemia? Molto, anche perché oggi chiamiamo “Alzheimer” ogni tipo di demenza. In realtà l'Alzheimer è solo la forma di demenza più frequente. Conoscere i fattori di rischio, soprattutto quelli modificabili, può aiutarci almeno a ritardare a comparsa, della malattia. E già questo sarebbe un risultato prezioso: la prevalenza della demenza raddoppia infatti ogni 5 anni. Un ritardo nella comparsa dell'Alzheimer di 5 anni equivarrebbe ad una riduzione della prevalenza del 50% in ogni gruppo di età. Ecco perché la sua domanda sui fattori di rischio modificabili è fondamentale: perché ciascuno di noi possa fare tutto quello che può per rallentare la comparsa e la progressione di questa inquietante malattia.

Quanti tipi di demenza esistono?

Molti. La demenza di Alzheimer è la forma più frequente. Può essere genetica, legata a specifici fattori di rischio familiari: in questi casi si accumula nel cervello una sostanza, la beta amiloide, che è tossica per le cellule nervose. Oppure “sporadica”, quando compare in forma isolata, senza familiarità. Altre cause frequenti di demenza sono le malattie cardiovascolari che danneggiano specificamente il cervello. Si parla allora di “demenza aterosclerotica o demenza vascolare”, che si somma alla demenza di Alzheimer, propriamente detta, in circa il 50% dei casi. Il danno vascolare sul cervello può essere allora favorito da fattori quali l'ipertensione, il diabete, l'ipercolesterolemia, l'aterosclerosi, il fumo: tutti prevenibili con opportuni stili di vita.

A che cosa è dovuto il danno cerebrale da cause vascolari?

Il danno cerebrale da causa vascolare può essere dovuto: a) al ridotto flusso e alla ridotta ossigenazione delle cellule nervose, per la riduzione del diametro dei vasi ostruiti da zolle di colesterolo; b) a piccole embolie o vasospasmi in vasi già lesi; c) a emorragie, in genere da rottura di vasi vulnerabili, per sbalzi della pressione arteriosa o terapie anticoagulanti in corso per altre malattie.

Ci sono altre cause di demenza modificabili?

Sì: l'ipotiroidismo, e la carenza di vitamina B12 e di acido folico (vitamina B9): tutti fattori correggibilissimi, per i quali basta un semplice esame del sangue e la terapia appropriata, prescritta dal medico di famiglia. Per completezza, ricordo che ci sono poi demenze da malattie sessualmente trasmesse, come la sifilide o l'AIDS : e lì la prevenzione dell'infezione e della malattia resta essenziale. Per noi donne, poi un fattore di rischio alto e specifico per la demenza sia vascolare, sia di Alzheimer, è la menopausa precoce, soprattutto dopo asportazione chirurgica delle ovaie, a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva fino ai 51 anni (se non ci sono controindicazioni maggiori). Infine, fattori di rischio comuni a uomini e donne, oltre ai traumi cranici, sono la bassa scolarità, la depressione e lo scarso esercizio culturale del cervello. Come vede, i fattori per ridurre il rischio, e quindi ritardare al massimo la comparsa della malattia, se non proprio evitarla del tutto, ci sono: sta a noi modificare fin da giovani il nostro stile di vita, così da evitare del tutto alcune cause e rendere meno aggressive quelle relative, per esempio, al rischio cardiovascolare.

Perché la demenza fa perdere la memoria?

La demenza compare in forma clinica quando è già stato distrutto l'80% dei neuroni "colinergici", le cellule del cervello che coordinano il pensiero e la memoria. Senza memoria, perdiamo anche il senso di noi stessi, della nostra identità, di quello che siamo stati, della nostra storia, delle persone che ci hanno amato e abbiamo amato. La memoria è infatti la custode della nostra identità. Senza memoria, non solo non riconosciamo più gli altri, ma addirittura noi stessi. Al punto che molte persone affette da Alzheimer si spaventano quando vedono la propria immagine allo specchio, perché non la riconoscono. Ecco perché questa malattia ci fa così paura: perché mina alla base la nostra consapevolezza, i nostri affetti, il senso stesso della nostra esistenza. In positivo, fare il possibile, con giusti stili di vita, per allungare la nostra aspettativa di salute migliora anche la longevità del nostro cervello!

Prevenire e curare – Come ridurre il rischio delle demenze: ruolo degli stili di vita

Ecco alcuni consigli per ridurre il rischio di demenza vascolare; per aumentare la "neuroplasticità" (ossia la capacità delle cellule nervose di connettersi meglio tra loro, limitando i danni da perdita del numero di cellule nervose); per ottimizzare la capacità di recupero del cervello dai danni tossici ambientali:

- smettere di fumare;
- seguire una dieta sana, ipocolesterolemica, ipocalorica;
- moderare l'uso di alcool;
- ridurre il peso;
- in caso di diabete, tenere un ottimo controllo della glicemia;
- utilizzare integratori di vitamina B12 e acido folico, in caso di carenza;
- fare attività fisica quotidiana;

- usare il cervello attivamente (ottimi la lettura del quotidiano, le parole crociate, l'apprendimento di una nuova lingua, dell'uso del computer, o di un nuovo hobby);
- dormire almeno 7 ore per notte.