

## Demenza: il fumo la raddoppia!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Avete a cuore (anche) il vostro cervello? Non fumate! Uno studio poderoso, condotto da Minna Rusanen e collaboratori, è stato pubblicato in questi giorni sull'autorevole "Archives of Internal Medicine" del 25 ottobre. Questi ricercatori hanno studiato 21.123 persone, seguendole per ben 23 anni. E hanno evidenziato che il 25,4% (5367) era andato incontro a demenza, nelle due varianti principali: demenza di Alzheimer propriamente detta e demenza vascolare. La prima è dovuta all'accumulo nelle cellule nervose di una sostanza tossica, la beta amiloide, che le uccide. Questa forma di demenza compare quando è già stato distrutto più dell'80% delle cellule che governano la memoria (i cosiddetti neuroni "colinergici"): ecco perché curarla è praticamente impossibile. La seconda è invece dovuta al danno ipossico, da carenza cronica di ossigenazione e accumulo di sostanze tossiche, dovuto all'aterosclerosi, ossia al progressivo depositarsi di zolle di colesterolo sulla parete dei vasi sanguigni, parete che si infiamma e si restringe, riducendo cronicamente e progressivamente l'afflusso di sangue e ossigeno al cervello.

Nei forti fumatori, con 30-40 sigarette al giorno o più, maschi e femmine che siano, il rischio di demenza di Alzheimer raddoppia (più del 100% di aumento di rischio) e quello di demenza vascolare quasi triplica. Il rischio persiste, anche se un po' attenuato, se si smette di fumare. In altri termini, il danno tossico vascolare e cerebrale non scompare dopo la sospensione del fumo: le braci del danno fatto restano e continuano a essere silenziosamente attive e dannose. Morale: visto che la vita media si allunga e il rischio di demenza aumenta già per la sola degenerazione cerebrale legata all'età, cerchiamo almeno di non aumentarlo così tragicamente, e di non anticiparlo, fumando.

Questa documentazione rigorosa del danno tossico cerebrale si associa ad altri elementi di allarme, che è utile ricordare: mentre gli uomini hanno capito che il fumo fa male, e fumano meno, il fumo è in netto aumento tra le donne, specie giovani e giovanissime. Con il risultato che cancro al polmone e cancro vescicale (sì, perché le sostanze cancerogene del fumo di notte si accumulano in vescica, attivando i tumori anche lì) sono in riduzione negli uomini e in netto aumento tra le donne. Queste ultime poi, più dei maschi, per ragioni ancora una volta di vulnerabilità biologica dell'ovaio, sono molto più sensibili ai danni che il fumo fa sugli ovociti, le cellule germinali ovariche. Una giovane donna che fumi 15-20 sigarette al giorno a trent'anni avrà un ovaio invecchiato, dal punto di vista procreativo, come se di anni ne avesse già 40. E andrà in menopausa mediamente due anni prima delle coetanee non fumatrici. E, se ancora non vi basta, il fumo rosicchia anche l'osso, aumentando osteopenia e osteoporosi. Della pelle più rovinata delle fumatrici è inutile dire, è sotto gli occhi di tutti. Della voce arrocchita, idem. Ma forse vi interessa sapere che il fumo, rovinando le piccole arterie, riduce anche la qualità dell'eccitazione genitale, della lubrificazione vaginale e quindi, nel tempo, va a ridurre l'intensità dell'orgasmo e la stessa possibilità di averlo.

E non è solo questione di vasi cerebrali o genitali: tutto il sistema vascolare ne soffre. Ecco perché nei fumatori aumentano anche l'angina pectoris e l'infarto. Poco visibili, anche se pericolosissimi. Tuttavia, l'aver visto uomini e donne con arti in cancrena per un'angiopatia ostruttiva da fumo che ha portato all'amputazione della gamba ha turbato anche me. Ancor più

notando quanto questo studio ora conferma: la comorbilità tra danno vascolare e cerebrale, con la demenza che così spesso noi medici vediamo nei pazienti con gravi arteriopatie da fumo. In generale, tutte queste considerazioni interessano poco al fumatore o alla fumatrice incallita: «A me piace tanto – ti dicono – non posso farne a meno! E' una passione!». Sarà anche una passione, sì, ma sottilmente mortale: perché fumare è un lento suicidarsi, per anni e anni, con un autunno della vita carico di dolore, per sé e per gli altri.