Comente s'istile de vida amparat a su cherbeddu e reduit s'arriscu de demèntzia

Un'istùdiu nou rivelat comente sa pressione arta, su fumu e su colesterolu influint subra de su cherbeddu in antis de sa demèntzia. Custos unos fatores chi podimus compidare.

Is casos de demèntzia in su mundu sighint creschende e, segundu is istimas sientìficas, diant pòdere belle multiplicare pro tres intro su 2050. Ma b'at unu datu chi lassat ispàtziu a sa preventzione: belle su 45% de is casos de demèntzia diat pòdere èssere prevènnidu o istentadu intervenende subra de fatores de arriscu modificàbiles in manera potentziale, ligados a is abitùdines nostras, a sa salude e a s'ambiente in cale bivimus.

Giai in custos annos passados inoghe in Focus.it aìamus contadu comente belle sa metade de is casos de declinu cognitivu poderet èssere prevènnida o istentada agende subra de 12 fatores de arriscu modificàbiles. Fiat sa lista elaborada in su 2020 dae sa Lancet Commission, chi in su 2024 est istada crèschida cun àteros duos fatores – colesterolu LDL artziadu in sa mesu edade e pèrdida de sa bista non tratada – batende su totale a 14.

Como un'istùdiu isvedesu nou de s'Universidade de Lund, publicadu subra de The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease, faghet unu passu in prus: mustrat a cales alteratziones de su cherbeddu sunt assotziados diversos fatores de arriscu modificàbiles. E su resurtadu puntat massimamente a una diretzione: sa salude de is vasos sanguìneos.

Disacatos vascolares e Alzheimer: ite sutzedet in su cherbeddu

Sa demèntzia no est una maladia, ma un'ammenta de sìntomos chi podet èssere provocada dae cunditziones diferentes. Intre is prus fitianas bi sunt sa maladia de Alzheimer e sa demèntzia vascolare, chi si podent fintzas presentare in manera cuntemporànea e contribuire paris cun su declinu cognitivu.

In s'Alzheimer s'osservat, intre is àteras alteratziones, s'acùmulu anòmalu de duas proteinas: sa beta-amiloide, chi format placas, e sa tau, chi donat orìgine a is gai narados imbòligos neurofibrillares (grovigli neurofibrillari).

Su dannu vascolare, imbetzes, podet corfire a is vasos sanguìneos piticos de su cherbeddu. Una de is manifestatziones suas prus comunas est sa iperintensidade de sa sustàntzia bianca (WMH), alteratziones visìbiles a sa risonàntzia magnètica e assotziadas a sa tribulia de su tessutu tzerebrale.

E est pròpiu in subra de custas lesiones chi parent cunvèrgere medas de is fatores de arriscu chi podimus a su mancu in parte modificare.

Pressione, fumu e colesterolu: is inimigos de is vasos piticos

I ricercadores isvedesos ant sighidu belle bator annos 494 pessones cognitivamente intregas, est a nàrrere sena ammancos cognitivos ladinos in manera clìnica. Is partetzipantes sunt istados sutapostos stanti stanti a risonàntzia magnètica e PET, gasi de osservare in su tempus siat is alteratziones vascolares siat s'acùmulu de beta-amiloide e tau.

E nd’est istupadu chi medas de is fatores analizados fiant assotziados mescamente a sa salude vascolare de su cherbeddu. In particulare:

- Pressione arta (ipertensione): fiat assotziada a una progressione prus lestra de is lesiones de sa sustàntzia bianca. In su tempus, difatis, s'ipertensione podet cumpromìtere sa salude de is vasos tzerebrales piticos.

- Fumu de sigareta: fintzas is fumadores ammustraiant una progressione prus lestra de is WMH. Ischimus dae àteros istùdios chi su fumu favorit inframatzione e alteratziones de s'endotèlio, su muru internu de is vasos sanguìneos, mancari custos mecanismos non siant istados mesurados deretu in su traballu nou.

- Iperlipidemia e cardiopatia ischèmica: ambas fiant assotziadas a una progressione prus lestra de is alteratziones de sa sustàntzia bianca.

- Minore livellu de istrutzione: fintzas custu fatore, giai nòdidu pro s'assòtziu suo cun s'arriscu de demèntzia, fiat ligadu a una progressione prus lestra de is WMH.

Su messàgiu chi istupat est tando prusaprestu craru: salude cardiovascolare e salude tzerebrale sunt in manera istrinta collegadas.

Amparare coro e artèrias signìficat, cun cada probabilidade, amparare fintzas a una parte de sa salude de su cherbeddu.

Diabete e Alzheimer: su ligàmene cun sa beta-amiloide

Cando is ricercadores ant osservadu is alteratziones prus caraterìsticas de s'Alzheimer, su cuadru est resurtadu diferente.

Unu ruolu importante est acumpridu dae sa genètica. In particulare, sa variante APOE ε4, su fatore genèticu printzipale de arriscu pro sa forma rara de s'Alzheimer, fiat assotziada a forte a s'acùmulu de beta-amiloide.

APOE E3: ite ite est e ca creschet s'arriscu de Alzheimer?

APOE est unu gene interessadu in su trasportu de is grassos e de su colesterolu in s'organismu e in su cherbeddu. Nd'esistent diversas variantes: APOE ε4 est su fatore genèticu printzipale de arriscu pro sa forma rara de sa maladia de Alzheimer. Chie nde possedit una còpia tenet un'arriscu majore de isvilupare sa maladia; cun duas còpias s'arriscu creschet galu de prus. Ma tènnere APOE ε4 non signìficat èssere destinados a s'ismalaidare: medas pessones portadoras no isvilupant s'Alzheimer e sa maladia podet cumpàrrere fintzas in chie non possedit custa variante. APOE ε4 paret favorire, dae is àteros protzessos, s'acùmulu de beta-amiloide in su cherbeddu. Edade, salude cardiovascolare, ambiente e istile de vida contribuint paris cun sa probabilidade individuale de isvilupare sa maladia.

Custu non signìficat chi APOE ε4 siat "sa càusa" de s'Alzheimer: possedire custa variante creschet s'arriscu, ma sa maladia naschet dae una interatzione cumplessa de fatores genèticos, biològicos e ambientales. Fintzas s'edade, etotu, est resurtada in s'istùdiu unu de is fatores assotziados prus de sighidu a sa progressione de is diversas alteratziones tzerebrales.

Ma acanta a genètica e edade est cumpartu unu àteru elementu interessante: su diabete.

Is partetzipantes cun diabete ammustraiant difatis un'acùmulu prus lestru de beta-amiloide. Su motivu no est galu craru. Intre is possìbiles acrarimentos istudiados dae sa chirca bi sunt s'insulino-resistèntzia e àteras alteratziones metabòlicas chi diant pòdere interferire cun is protzessos a traessu de is cales su cherbeddu gestit e elìminat sa beta-amiloide. S'istùdiu nou, però, rilevat s'assòtziu sena pòdere istabilire cale siat su mecanismu responsàbile.

Fintzas livellos prus elevados de sìntomos depressivos fiant assotziados a una progressione prus lestra de sa beta-amiloide. Unu resurtadu interessante, chi però non signìficat chi sa depressione pròvochet deretu sa formatzione de is placas.

Ca unu BMI prus bàsciu est assotziadu a sa proteina tau

B'at posca unu resurtadu contraintuitivu, in manera aparente. Unu BMI prus bàsciu fiat assotziadu a un'acùmulu prus lestru de sa proteina tau.

Signìficat chi èssere làngios creschet s'arriscu de Alzheimer? No.

Sa relatzione intre pesu e demèntzia càmbiat difatis durante de sa vida. Su pesu in prus in sa mesu edade est assotziadu a un'arriscu prus mannu de isvilupare demèntzia in is annos chi sighint. In edade prus avantzada, imbetzes, una pèrdida de pesu chi non si podet ispiegare in manera aparente si podet averguare in is primus fases de sa maladia.

Is istudiosos ipotizant duncas chi, a su mancu in unos cantos casos, unu BMI bàsciu o una pèrdida de pesu in edade avantzada potzant èssere una cunsighèntzia primidia meda de is alteratziones assotziadas a s'Alzheimer, e no in manera netzessària una càusa issoro. Su fenòmenu diat pòdere cumintzare addiritura primu chi cumpàrgiant sìntomos cognitivos ladinos.

Amparare is vasos pro amparare su cherbeddu

In su cumplessu, s'istùdiu sugerit chi medas de is fatores de arriscu modificàbiles pro sa demèntzia siant assotziados mescamente a su cumponente vascolare de sa salude tzerebrale.

Pressione arta, fumu, iperlipidemia e maladias cardiovascolares fiant ligados in particulare a sa progressione de is lesiones de sa sustàntzia bianca; diabete e sìntomos depressivos, imbetzes, ammustraiant un'assòtziu cun s'acùmulu de beta-amiloide.

Est un'informatzione importante pro ite, mescamente cun su crèschere de s'edade, is làcanas intre is diversas formas de disacatu tzerebrale non sunt semper netos: alteratziones vascolares e protzessos tìpicos de s'Alzheimer podent coesìstere in su matessi cherbeddu, contribuende paris cun su declinu cognitivu.

Naturalmente s'istùdiu est osservatzionale: podet individuare assòtzios, ma non dimustrare chi modificare un'ispetzìficu fatore fatzat in manera automàtica diminuire amiloide, tau o lesiones vascolares.

Su cuadru generale de sa chirca, però, inditat una diretzione cuncreta: a non pipare, si mantènnere ativos in manera fìsica e compidare pressione, diabete e colesterolu sunt cumportamentos importantes non petzi pro coro e artèrias, ma fintzas pro reduire o istentare una parte de s'arriscu de demèntzia.

No esistet, in pràtica, una abitùdine ebbia capatza de "prevènnere s'Alzheimer". Ma a si pigare cura de s'organismu pròpiu durante sa vida signìficat fintzas reduire su disacatu cumulativu a su cherbeddu e crèschere is probabilidades de ddu mantènnere in salude pro tempus meda in prus.

11 austu 2026 Roberto Graziosi


ALZHEIMER E DEMÈNTZIA
FATORES DE ARRISCU
PREDISPQSITZIONE GENETICA
PRESSIONE ARTA
FUMU DE SIGARETA
DANNOS A SA CONCA
ASL Ogliastra
SUIR
SU SARDU IN CORSIA