

Sano è chi vuol sapere

Contro le demenze con stile... di vita

Nello scenario attuale dominato dall'invecchiamento della popolazione mondiale (e italiana, in particolare), le malattie neurodegenerative stanno assumendo tra le patologie emergenti una forte rilevanza sanitaria, sociale, assistenziale e (perché no?) economica. L'età appare, quindi, di gran lunga il più importante fattore di rischio per varie patologie, per il semplice motivo che esiste una verità biologica: non siamo stati "costruiti" per invecchiare ma per vivere abbastanza a lungo da poter creare un ricambio generazionale e assistere la prole nei primi anni di vita.

Gli studi scientifici da tempo hanno individuato alcune promettenti strategie di prevenzione della fragilità e delle varie patologie neurogeriatriche, le demenze in particolare; ci hanno pure fornito la possibilità di allontanare anche per decenni la fragilità e la dipendenza dagli altri attraverso un corretto stile di vita, che nelle donne assume un ruolo sostanziale in quanto hanno una vita più lunga rispetto ai maschi, ma con un più pesante fardello di fragilità, malattie e farmaci (ai quali peraltro possono rispondere in maniera diversa rispetto all'altro genere).

I risultati di molte ricerche, in sostanza, hanno confermato che uno stile di vita adeguato e una prevenzione rivolta a diverse cattive abitudini, ai fattori di rischio già noti ed alle malattie spesso conseguenti sono in grado tra l'altro di "rinviare" di anni l'esordio di alcuni dei più frequenti quadri di demenza. Inoltre, cattive abitudini e fattori di rischio, alcune malattie generali e quasi tutti i tipi di demenza sono legati a doppio filo in quanto si influenzano l'un l'altro in un drammatico circolo vizioso.

Demenza, un caso su tre è evitabile se si modificano gli stili di vita sin da giovani. Così titolava Repubblica lo scorso anno commentando una ricerca: nel luglio del 2017 una commissione internazionale di esperti voluta dalla prestigiosa rivista medica *The Lancet* ha identificato in tutto nove fattori per ridurre i casi di demenza, Alzheimer compreso, di oltre un terzo (circa 35%). Gill Livingston ed altri 23 esperti internazionali avevano ufficialmente aggiunto due "nuovi" fattori di rischio per demenze, la sordità e la scarsa socializzazione, al preesistente elenco noto dal 2011 che ne segnalava sette: da quel momento, diabete mellito, ipertensione arteriosa in età adulta, obesità in età adulta, fumo, depressione, bassa scolarità, sedentarietà hanno altri due compagni di sventura!

Siamo creature sociali e l'isolamento sociale può farci sprofondare nella depressione procurandoci effetti negativi sulla salute in generale. È chiaro poi che la mancanza di contatti rappresenti un ostacolo "pratico" nella semplice ricerca di aiuto da parte di altri (malori, piccoli incidenti domestici...) e per ottenere informazioni utili a ricevere il miglior livello di assistenza e quindi di salute psico-fisica. Nei soggetti anziani, la solitudine finisce per associarsi a una riduzione significativa della qualità di vita, oltre che dell'aspettativa di vita.

Alla lista dei fattori di rischio per demenze, infine, aggiungerei altri di cui si comincia a leggere qualche risultato in recentissime ricerche epidemiologiche: i deficit visivi, la cattiva qualità del sonno, l'inquinamento atmosferico, l'uso anche modesto di alcol. In coda inserirei anche una personale ossessione: l'uso inappropriato di vari farmaci, tra cui quelli "contro" il mediatore acetil-colina, ovvero ad azione non benefica sulla memoria e su altri aspetti cognitivi, oppure altri "contro" la dopamina: in questo caso possono provocare rallentamento dei movimenti, tremori, sindrome della torre di Pisa ed altre "distonie", apatia e la temibile acatisia, una sorta di "ansia" che si manifesta spesso con l'incapacità paradossale nello stare fermi, reazione purtroppo poco conosciuta anche in ambito medico.

Sano è chi vuol sapere: curiosità, lettura, studio e informazione (spontanea e personale o anche stimolata da parte delle ONLUS e delle istituzioni), alimentazione corretta e parca, vita sociale e attività fisica ricreativa servono ad invecchiare bene.

VECCHI SBAGLIATI SI DIVENTA DA PICCOLI!

Ferdinando Schiavo, neurologo. Udine

Autore di *Malati per forza*. Maggioli editore