



Salute - Mese Mondiale dell'Alzheimer, cosa fare per prevenire la malattia?

Roma - 11 set 2025 (Prima Notizia 24) **Fino al 35-40% dei casi di Alzheimer potrebbe essere prevenuti semplicemente con un intervento attivo su fattori di rischio modificabili come l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito di tipo 2 e l'obesità.**

Di Domenico Praticò* Era il 2012 quando "settembre" è stato dichiarato per la prima volta il mese mondiale dell'Alzheimer. Un' iniziativa volta a sensibilizzare la gente e a sfidare lo stigma che circonda la malattia e altre forme di demenza in tutto il mondo. La celebrazione è caratterizzata da una serie di eventi pensati per stimolare l'interesse e coinvolgere sempre più persone sulla malattia informandoli anche sull' impatto che essa ha sui pazienti e sulle loro famiglie. Essa culminerà il prossimo 21 Settembre, una data nota anche come la Giornata Mondiale dell'Alzheimer. Credo fermamente che questo mese sia un'occasione unica per dimostrare il nostro instancabile impegno nel combattere la carenza di comprensione e conoscenza della malattia di Alzheimer, e la nostra dedizione nel fornire supporto a coloro che sono colpiti da questa malattia. Sappiamo tutti che l'Alzheimer inizia anni prima della comparsa dei sintomi. Questo fatto evidenzia l'indiscutibile importanza di fare scelte che promuovano uno stile di vita sano e quindi un invecchiamento sano. Poiché si prevede che il numero di persone affette da demenza triplicherà nel prossimo futuro, oggi più che mai dobbiamo agire tempestivamente sui fattori che influenzano le capacità cognitive e il rischio di demenza. È con un senso di urgenza che quindi dobbiamo sottolineare il ruolo dei fattori di rischio per la malattia di Alzheimer che sono legati allo stile di vita e l'importanza di adottare misure che possano ridurli significativamente prevenendo o ritardando la sua insorgenza. Diversi studi clinici hanno dimostrato che fino al 35-40% dei casi di Alzheimer potrebbe essere prevenuti semplicemente con un intervento attivo su fattori di rischio modificabili come l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito di tipo 2 e l'obesità. Per celebrare questa ricorrenza, vorrei sottolineare ancora una volta alcuni concetti chiave della malattia di Alzheimer di cui tutti dovremmo essere a conoscenza e parlarne. Diagnosi precoce. Come per tutte le malattie, anche per questa la diagnosi precoce è fondamentale. Una diagnosi precoce consente un migliore accesso a cure mediche e servizi di supporto di qualità e offre alle persone affette da Alzheimer l'opportunità di partecipare alle decisioni relative alla propria cura, incluso il consenso informato. Ridurre il rischio. Sebbene la malattia di Alzheimer non possa essere completamente prevenuta, adottare sane abitudini di vita può ridurne il rischio in maniera significativa. Rimanere mentalmente attivi, praticare regolarmente un'attività fisica e seguire una dieta sana apportano benefici sia al corpo che al cervello. Le donne e l'Alzheimer. È anche importante riconoscere che il rischio di Alzheimer è più elevato tra le donne. Più di due terzi dei pazienti affetti da Alzheimer sono donne. Basta pensare che le donne in generale hanno una probabilità su sei di sviluppare la malattia, rispetto agli uomini che hanno solo una probabilità su undici. Vorrei cogliere questa occasione per condividere e

riassicurare i lettori che mentre noi continuiamo a lavorare con dedizione e senza sosta per scoprire i segreti di questa malattia e trovare una cura, stiamo facendo progressi significativi che ci avvicinano ogni giorno sempre di più a questi obiettivi. Tali progressi riguardano sia la diagnosi, con l'avvento di tecniche radiologiche e la misurazione di marcatori biologici nel sangue, che la terapia con l'approvazione di nuovi farmaci che per la prima volta vanno a colpire non il sintomo ma un meccanismo patogenetico (immunoterapia). Per concludere, vorrei reiterare che, sebbene la malattia di Alzheimer non possa essere completamente prevenuta, adottare sane abitudini di vita può ridurne significativamente il rischio. Pertanto, il pensiero di questo mese dedicato all'Alzheimer dovrebbe essere: non è mai troppo presto, non è mai troppo tardi per mantenersi mentalmente attivi, socialmente impegnati, praticare regolarmente attività fisica e seguire una dieta sana. L'adozione di queste misure porterà dei benefici sia al nostro corpo che al nostro cervello. *MD, FCPP, Scott Richards North Star Foundation Chair Alzheimer's research Professor, Neural Sciences Lewis Katz School of Medicine Temple University Philadelphia, PA, USA

(*Prima Notizia 24*) Giovedì 11 Settembre 2025