

Giornata mondiale degli anziani, il medico: “Ecco come proteggere il cervello e vivere attivamente”

Descrizione

a cura del dottor Luciano Gabbani, specialista medicina interna, geriatria, già direttore SODc Geriatria per la complessità Assistenziale e del Dipartimento Medici Geriatrico AOU Careggi.

Quando pensiamo alla salute del cervello e ai limiti fisici e funzionali dell’invecchiamento è facile cedere a un senso di inevitabilità. Eppure, le evidenze scientifiche – incluse quelle della Lancet Commission e dell’OMS – ci consegnano un messaggio di speranza: il 45% del rischio di demenza può essere prevenuto o ritardato agendo sullo stile di vita. Oltre 57 milioni di persone nel mondo convivono con questa condizione, con circa 10 milioni di nuovi casi l’anno. La prevenzione non è un interruttore che si accende in età avanzata, ma una traiettoria che si costruisce ogni giorno.

La ricerca individua fattori di rischio per la demenza modificabili lungo tutto l’arco della vita:

? Prima età: istruzione e apprendimento per costruire la riserva cognitiva.

? Mezza età: udito, colesterolo LDL, pressione, obesità, depressione, traumi cranici, inattività, diabete, fumo e alcol eccessivo.

? Tarda età: isolamento sociale, inquinamento atmosferico, perdita visiva e uditiva.

Per proteggere le capacità cognitive e limitare le conseguenze dell’invecchiamento sul piano fisico e funzionale, possiamo combinare piccole azioni in quattro ambiti chiave:

? Muoversi: Il movimento attivo è cruciale per la salute cardiovascolare e cognitiva, proteggendo cuore, cervello e autonomia. Inizia dal livello possibile: inseriscilo in agenda partendo anche da soli 10 minuti di cammino al giorno, per farne un’abitudine. Aumenta gradualmente a sessioni da 20 minuti, puntando infine a 150-300 minuti a settimana di aerobica moderata. Dopo i 65 anni, aggiungi esercizi di forza (almeno 2 giorni) e di equilibrio per prevenire le cadute (3 giorni a settimana). L’attività fisica diventa ancora più efficace se svolta in compagnia, unendo allenamento e relazioni.

? Nutrirsi: Privilegia il modello mediterraneo – ricco di verdura, frutta, legumi, cereali integrali, pesce e grassi sani come l’olio d’oliva – riducendo i cibi ultra-processati.

? Proteggere il cuore: Monitora regolarmente pressione, colesterolo LDL, glicemia e peso; ciò che protegge il sistema vascolare protegge anche la mente.

? Connettersi e stimolare la mente: Le relazioni e la curiosità sono una palestra cerebrale. Coltivare legami stabili e imparare cose nuove (musica, lingue, volontariato) contrasta la solitudine e stimola la riserva cognitiva.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

È fondamentale limitare i fattori nocivi: non fumare, prevenire i traumi cranici, moderare l’alcol ed evitare l’aria troppo inquinata. In presenza di patologie, concorda intensità e progressione dello sforzo con un professionista.

Non serve stravolgere la vita, bastano tre mosse per iniziare subito: prenota un controllo medico (pressione, glicemia, udito o vista), inserisci il movimento in agenda e chiama una persona cara. Il segreto è la regolarità: la costanza quotidiana batte di gran lunga l’intensità di uno sforzo occasionale.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
01/10/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Nome E Cognome Autore 1 : Luciano Gabbani
Views : 496

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze