SALUTE VASCOLARE

07

Ciò che protegge il cuore protegge anche il cervello

01	02	03	04
PRESSIONE	**COLESTEROLO LDL**	**GLICEMIA**	**PESO & GIROVITA**
Misurala regolarmente e segui la terapia prescritta	Conosci il valore e rivaluta il rischio globale	Previeni o gestisci il diabete con continuità	Punta a cambiamenti sostenibili, non estremi

Porta al controllo medico una lista di valori, farmaci e dubbi: gli obiettivi sono personali.

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



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.

SEGNALI DA NON NORMALIZZARE

08

Sonno, umore, udito e vista meritano attenzione precoce

01	**SONNO**	Orari regolari; parla col medico di russamento forte, apnee o sonnolenza diurna.
02	**UMORE**	Una depressione persistente va riconosciuta e trattata: chiedere aiuto è prevenzione.
03	**UDITO**	Fai un controllo se alzi il volume o eviti conversazioni; usa gli ausili se indicati.
04	**VISTA**	Correggi i difetti e cura le patologie oculari: vedere bene sostiene autonomia e relazione.

***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*

***È fondamentale limitare i fattori nocivi:** non fumare, prevenire i traumi cranici, moderare l'alcol ed evitare l'aria troppo inquinata.*

LA SPERANZA È CONCRETA

02

Quasi metà del rischio può essere modificata

45%

dei casi potrebbe essere prevenuto o ritardato agendo sui fattori modificabili

57 milioni

persone vivevano con demenza nel 2021

≈10 milioni

di nuovi casi ogni anno nel mondo

Ridurre il rischio non significa azzerarlo — ogni passo conta.

Fonti: WHO 2026; Lancet Commission 2024.

2/12

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

14 FATTORI MODIFICABILI

03

Il rischio si costruisce — e si può ridurre — nel tempo

PRIMA ETÀ

Istruzione e apprendimento

Costruire riserva cognitiva fin dall'inizio

MEZZA ETÀ

Udito • LDL alto* • pressione
obesità • depressione
traumi cranici • inattività
diabete • fumo • alcol eccessivo

TARDA ETÀ

Isolamento sociale
inquinamento dell'aria
perdita visiva*

* Nuovi fattori aggiunti nel 2024

Non aspettare l'età avanzata: la prevenzione funziona come una traiettoria, non come un interruttore.

Fonte: Livingston et al., Lancet Commission 2024.

3/12

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

UN APPROCCIO MULTIDOMINIO

Quattro leve si rinforzano a vicenda

MUOVERSI
Capacità fisica
+ flusso sanguigno

PROTEGGERE IL CUORE
Pressione, LDL,
glicemia, peso

RISERVA CEREBRALE

NUTRIRE
Pattern mediterraneo
+ cibi poco processati

CONNETTERSI
Relazioni, curiosità
+ nuovi compiti

Il vantaggio nasce dalla combinazione: scegli una piccola azione in ogni area.

Fonti: WHO Risk Reduction Guidelines 2026; Lancet Commission 2024.

LA PRIMA LEVA

Il movimento protegge cervello, cuore e autonomia

150–300

minuti a settimana

di attività moderata: cammino svelto, bici, nuoto o ballo.

2 **giorni di forza**
gambe, braccia e tronco

3 **giorni di equilibrio**
se possibile

Qualcosa è meglio di niente: aumenta con gradualità.



Fonte: Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà, 2020.

03

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.*

In presenza di patologie, concorda intensità e progressione dello sforzo con un professionista.



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.*