PREVENZIONE DELLA DEMENZA

Proteggere il cervello, vivere attivamente

Scelte quotidiane e cure preventive per ridurre il rischio lungo tutto l’arco della vita

Guida pratica • Evidenze aggiornate al 2026



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.

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.

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.

Muoversi protegge cervello, cuore e autonomia

150–300

minuti a settimana

di attività aerobica moderata — oppure
75–150 minuti vigorosi

+ 2 giorni di forza

+ equilibrio 3 giorni/settimana dopo i 65 anni

Inizia dal livello possibile

1. **10 MIN**
   Cammina dopo pranzo
2. **20 MIN**
   Aggiungi ritmo o salita
3. **30 MIN**
   Invita qualcuno: movimento + relazione

Se hai patologie o limitazioni, concorda intensità e progressione con un professionista.

Fonte: WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Il modello mediterraneo rende la scelta sana più semplice

- **Più piante:** verdure, frutta, legumi, cereali integrali
- **Grassi migliori:** olio d’oliva, frutta secca, pesce
- **Meno ultra-processati:** riduci sale, zuccheri liberi e carni lavorate
- **Una regola utile:** varietà, moderazione e pasti condivisi

Non esiste un singolo “superfood” per il cervello: conta il modello complessivo.



Fonti: WHO Healthy diet 2026; Linee guida nazionali sulla dieta mediterranea 2025/2026.

Ciò che protegge il cuore protegge anche il cervello

01

PRESSIONE

Misurala regolarmente e segui la terapia prescritta

02

COLESTEROLO LDL

Conosci il valore e rivaluta il rischio globale

03

GLICEMIA

Previeni o gestisci il diabete con continuità

04

PESO & GIROVITA

Punta a cambiamenti sostenibili, non estremi

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

Fonti: WHO 2026; Lancet Commission 2024. Non modificare terapie senza consulto medico.

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.

Fonti: WHO Risk Reduction Guidelines 2026; Lancet Commission 2024; ACHIEVE trial 2023.



09 CONNESSIONE & CURIOSITÀ

Le relazioni sono esercizio per il cervello

HR 1,31

associazione osservata tra solitudine e demenza in una meta-analisi di oltre 600.000 persone

- **Programma le persone:** un appuntamento fisso vale più di una buona intenzione
- **Impara con uno scopo:** lingua, musica, tecnologia o volontariato
- **Combina:** cammina con qualcuno, cucina in gruppo, insegna ciò che sai

Associazione ≠ causalità, ma connessione e partecipazione migliorano salute e qualità di vita.

Fonte: Luchetti et al., Nature Mental Health 2024; ADI 2023.

Riduci i moltiplicatori di rischio

TABACCO

Smettere è utile a ogni età. Chiedi supporto: aumenta le probabilità di riuscita.

ALCOL

Meno è meglio. Se non bevi, non iniziare per presunti benefici cognitivi.



TRAUMI CRANICI

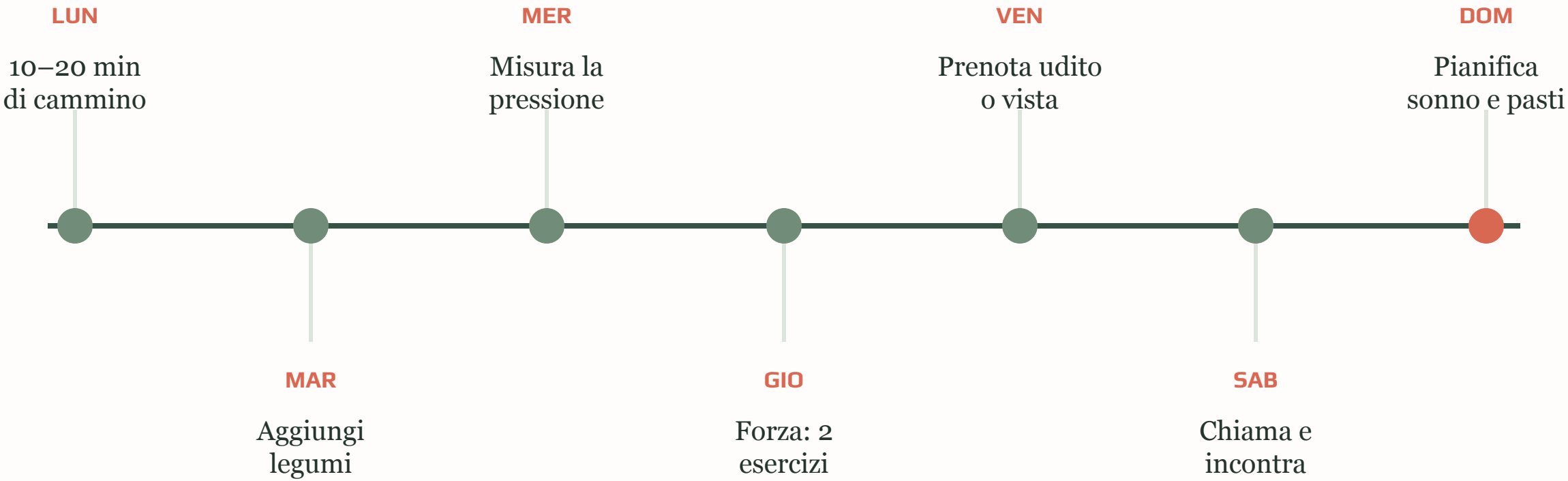
Casco, cintura, prevenzione delle cadute e sicurezza sul lavoro.

ARIA INQUINATA

Preferisci percorsi meno trafficati e sostieni ambienti più puliti.

Fonti: WHO 2026; WHO Europe 2023; Lancet Commission 2024.

Una settimana per cominciare



Ripeti ciò che funziona. La costanza batte l’intensità occasionale.

Sintesi pratica basata su WHO 2026, WHO Physical Activity 2020 e Lancet Commission 2024.

PARTI OGGI

Tre mosse, non quattordici

1. **Prenota un controllo**
   pressione, glicemia, LDL, udito o vista

2. **Metti il movimento in agenda**
   parti da 10 minuti e rendilo ripetibile

3. **Chiama una persona**
   fissa già il prossimo incontro

Fonti principali: WHO Risk Reduction Guidelines 2026 • Livingston et al., The Lancet 2024 • WHO Physical Activity 2020 • ADI World Alzheimer Report 2023

Queste informazioni sono generali e non sostituiscono una valutazione medica personale.

