

AGOSTO  
2025



VADEMECUM

# **PREVENIRE LA DEMENZA**

Indicazioni e consigli su come  
prevenire il rischio demenza



*Evitare le malattie deve essere il fine di tutto ciò che un Paese, inteso nella più vasta accezione, mette in atto a livello collettivo e individuale per difendere la salute. ...*

*Occorre ricordare che almeno il 50% delle malattie non piovono dal cielo, ma siamo noi che ce le autoinfingiamo attraverso abitudini di vita nocive alla salute.*

**Prof. Silvio Garattini**

ne "Il futuro della nostra salute"

L'Associazione Alzheimer Trento sulla base degli obiettivi fissati dal Piano Provinciale Demenze (recentemente aggiornato) e delle raccomandazioni dell'Istituto Superiore di Sanità e di ampi settori della ricerca e della scienza, con la presente piccola pubblicazione intende sensibilizzare la comunità attorno ai temi della prevenzione e in modo specifico della prevenzione delle demenze.

In Trentino ci sono oltre 10.000 persone affette da demenza e annualmente si riscontrano circa 800 soggetti in fase di leggero o medio decadimento cognitivo. Numerosi studi stanno mettendo in evidenza come l'insorgenza della demenza non sia solo ed esclusivamente legata all'età o a fatti genetici, ma anche ad alcuni fattori potenzialmente reversibili, su cui ognuno di noi può agire nel corso della propria vita. L'Istituto Superiore di Sanità ha certificato da tempo che oltre il 40% delle demenze potrebbe essere evitato.

Obiettivo è quello di far crescere, attraverso una apposita campagna di sensibilizzazione, la consapevolezza dell'importanza di conoscere i rischi connessi alla demenza e quanto l'adozione di stili di vita corretti possono evitare di incappare, nel corso della nostra vita, in una delle varie forme di demenza.

Prevenire la demenza non è quindi solo possibile, ma un dovere che ogni comunità deve intraprendere con convinzione e determinazione.

Per questo obiettivo lavoreremo in stretta collaborazione con l'Azienda Sanitaria Provinciale (Dipartimento Prevenzione) e la Provincia Autonoma di Trento.

*Il Presidente Associazione Alzheimer Trento odu  
Renzo Dori*

# SOMMARIO

**1**

**Perché parlare di prevenzione**

---

**2**

**Dati invecchiamento popolazione**  
*(tratti da scheda PAT)*

---

**3**

**La prevenzione, tipi, breve descrizione significato primaria, secondaria, terziaria**

---

**4**

**Stili vita, determinanti salute e riserve “compensative”**  
*(schemi e breve descrizione)*

---

**5**

**Fattori di rischio non evitabili breve descrizione**

---

**6**

**Fattori di rischio evitabili, sono 14**  
*(schema e dati % PAT con breve descrizione rischio e consigli con possibile rimedio + immagini/disegni)*

---

**Raccomandazioni finali**



# PERCHÉ PARLARE DI PREVENZIONE

Con la presente pubblicazione cerchiamo di rispondere all'interrogativo: è possibile prevenire la demenza (Alzheimer, vascolare, frontotemporale, corpi di Lewy e altre)?

**La risposta** che da tempo ci dà la scienza e numerosi studi collegati è sì! Ricerche internazionali hanno confermato che la prevenzione di queste malattie cronico-degenerative è possibile se si interviene precocemente su alcuni fattori di rischio modificabili.

Il Piano provinciale demenze (approvato con delib. G. Prov. n. 1241/2020), in corso di revisione e aggiornamento, in materia di prevenzione precisava: "Si ritiene strategico programmare delle azioni specifiche per aumentare la consapevolezza di tutta la popolazione sana rispetto ai fattori di rischio per la demenza e il decadimento cognitivo attraverso azioni di sanità pubblica coinvolgendo il Dipartimento di prevenzione di APSS".

I fattori di rischio rappresentano quelle condizioni che possono facilitare la comparsa della malattia anche se non rappresentano la causa diretta e principale. Intervenire sui fattori di rischio modificabili strettamente connessi con il nostro stile di vita in età adulta e giovanile oltre che in quella senile può contribuire significativamente a ridurre il rischio di contrarre una demenza.

**Attualmente sono stati individuati 14 fattori di rischio che se combattuti efficacemente possono ridurre il rischio demenza di circa il 45%.**

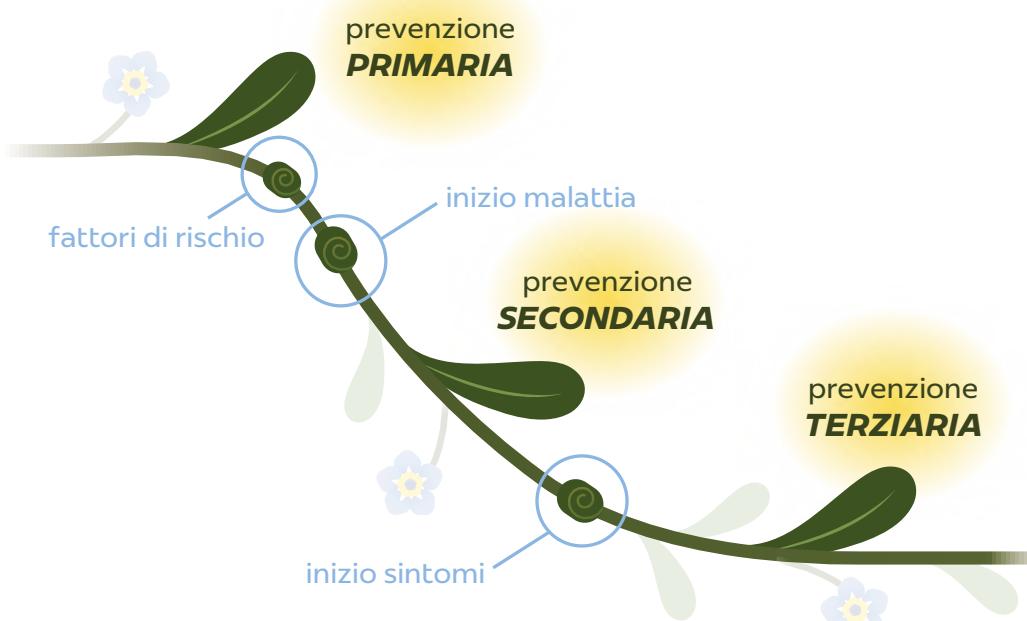
È quanto hanno ribadito i 28 componenti della commissione della rivista internazionale **The Lancet** che fornisce le linee guida per la prevenzione e la cura delle demenze.

**In Trentino si stimano 10.282 casi di demenza\*, di cui 4.627 potrebbero essere prevenuti o ritardati, intervenendo precocemente sui 14 fattori di rischio modificabili, già a partire dalla giovane età.**

\*(anno 2024)

# CONOSCERE I TIPI DI PREVENZIONE

La prevenzione si concretizza in un insieme di attività, azioni e interventi aventi come fine prioritario lo stato di salute della persona al fine di evitare l'insorgenza di malattie. In relazione al diverso tipo e alle finalità perseguitibili si distinguono tre livelli di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.



## PREVENZIONE PRIMARIA

Svolge il suo campo di azione sul soggetto sano e si propone di mantenere le condizioni di benessere e di evitare la comparsa di malattie. Interviene a livello delle cause delle malattie. Opera a livello dei determinanti della salute (le cause delle cause, vedi dopo) e al potenziamento dei fattori utili alla salute e alla riduzione dei fattori che possono causare malattie. L'obiettivo è quello di ridurre la probabilità che si verifichi un evento avverso e non desiderato (riduzione del rischio).

Esempi di prevenzione primaria sono: miglioramento delle condizioni socio-economiche e delle diseguaglianze sociali, prevenzione dell'abbandono scolastico, normative e regolamenti sulla sicurezza sul lavoro, normative e regolamenti sul commercio di prodotti insalubri, promozione

di sani stili di vita, vaccinazioni, consulenza da parte dei medici e di altri operatori sanitari per modificare il comportamento ad alto rischio.



## PREVENZIONE SECONDARIA

Interviene su soggetti già ammalati anche se in uno stadio iniziale. Rappresenta un intervento di secondo livello che mediante la diagnosi precoce delle malattie, in fase asintomatica (programmi di screening) mira ad ottenere la guarigione o comunque a limitarne la progressione. L'esempio principale per la prevenzione secondaria sono i programmi di screening antitumorali (mammella, cervice uterina, colon).



## PREVENZIONE TERZIARIA

Fa riferimento a tutte le azioni volte al controllo e contenimento degli esiti più complessi di una patologia. Si concretizza nell'accurato controllo clinico-terapeutico di malattie ad andamento cronico o irreversibile e ha come obiettivo quello di evitare o comunque limitare la comparsa sia di complicazioni tardive che di esiti invalidanti. Comprende anche la gestione dei deficit e delle disabilità funzionali causati da uno stato patologico o disfunzionale. Si realizza attraverso misure riabilitative e assistenziali specifiche.

Tipi di prevenzione terziaria sono: controllo glicemia per le persone con diabete, accesso universale a servizi riabilitativi per prevenire il deterioramento e migliorare la qualità di vita, la prevenzione delle complicanze nelle persone con disabilità.

# I DETERMINANTI DELLA SALUTE

Lo stato di salute di un individuo e più esattamente di una comunità o di una popolazione è influenzato, determinato, da molteplici fattori.

Lo studio dei determinanti della salute costituiscono la base e la sostanza della sanità pubblica perché consente di analizzare (e possibilmente di modificare) i fattori che in varia misura influenzano l'insorgenza e l'evoluzione delle malattie (G. Maciocco 2005).

I determinanti della salute possono essere raggruppati in varie categorie: **comportamenti personali e stili di vita; fattori sociali; condizioni di vita e di lavoro; accesso ai servizi sanitari; condizioni generali socio-economiche, culturali e ambientali; fattori genetici.**



Al centro c'è l'individuo con le sue caratteristiche biologiche: **il sesso, l'età, il patrimonio genetico che rappresentano i determinanti non modificabili della salute.**

**I determinati modificabili**, quelli che possono essere corretti e/o trasformati, si muovono dai settori interni a quelli più esterni (vedi figura). La rappresentazione grafica a semicerchi concentrici rivela una gerarchia di valore tra i diversi determinanti della salute e sono quelli più esterni a influire maggiormente sullo stato di salute. **Gli stili di vita individuali, le reti sociali e comunitarie, l'ambiente di vita e di lavoro, il contesto politico, sociale economico e culturale.**

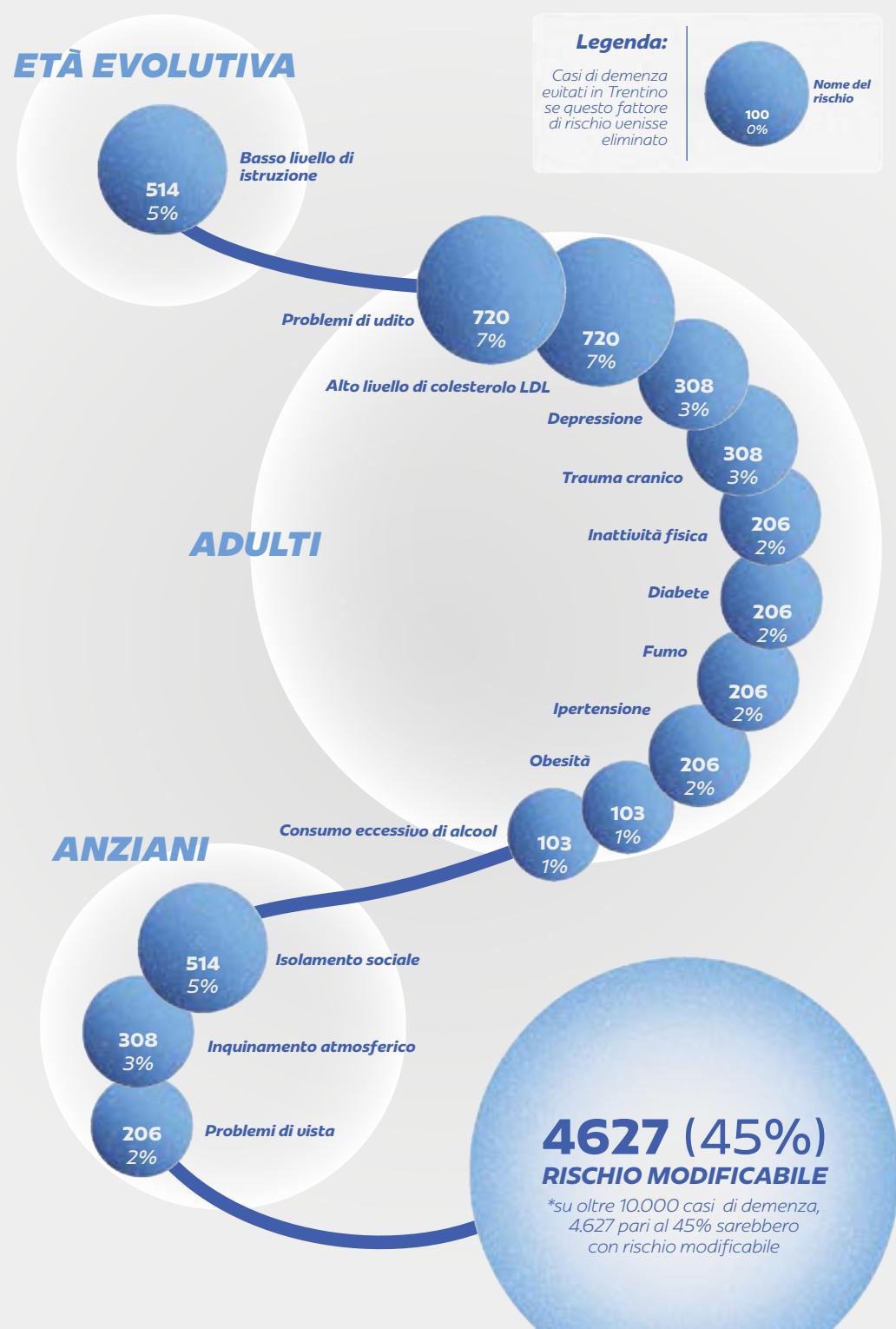
I rischi di malattia possono quindi diversificarsi secondo molteplici fattori, per esempio il genere, l'attività lavorativa, l'alimentazione, le condizioni socio-economiche, l'area di residenza, ciascuno dei quali può, da solo o più spesso in concomitanza con gli altri, essere predisponente o protettivo rispetto ad una determinata patologia.

# I FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI PER LE DEMENZE

Nel 2024 la Lancet Commission ha rivalutato i fattori legati alla possibile prevenzione delle demenze portando il numero di rischi evitabili definiti nel 2020 da 12 a 14 aggiungendo quelli legati ai problemi di vista e all'alto livello di colesterolo LDL. Da questo report contenente il calcolo della frazione attribuibile alla popolazione parametrato in percentuale su ogni singolo fattore di rischio, concludeva evidenziando che il 45% di tutti i casi di demenza potrebbero essere prevenuti o ritardati eliminando questi 14 fattori di rischio.

La prevalenza dei fattori di rischio modificabili (rappresentati in figura) si riferiscono ai dati raccolti dal Sistema di Sorveglianza Passi e Passi d'Argento (anni 2022 – 2023) e di altri fonti (ISPAT, APPA, Archivio delle schede di dimissione ospedaliera) e consentono di identificare le priorità sulle quali è necessario intervenire, considerando la prevalenza dei fattori di rischio nella popolazione trentina e la percentuale di riduzione per ciascun fattore:

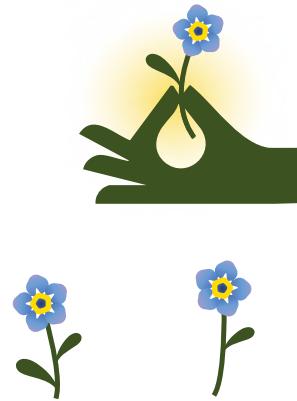
- **Basso livello istruzione** 8,2% (uscita precoce dal sistema di istruzione e formazione – persone 18 -24 anni)
- **Problemi udito** 6,4% (persone di 65 – 69 anni con problemi di udito)
- **Alto livello di colesterolo LDL** 19,4% (persone di 18 – 69 anni con ipercolesterolemia)
- **Depressione** 4,5% (persone 18 – 69 anni con sintomi depressivi)
- **Trauma cranico** 35,9 per 100.000 abitanti (tasso di ricovero per trauma cranico in età 18 – 69 anni)
- **Inattività fisica** 15,1% (persone 18 – 69 anni sedentari)
- **Diabete** 4% (persone 18 – 69 anni con diabete)
- **Fumo** 21,5% (persone 18 – 69 anni che sono fumatori)
- **Ipertensione** 16,3% (persone 18 – 69 anni con ipertensione)
- **Obesità** 9% (persone 18 – 69 anni con obesità)
- **Consumo eccessivo di alcol** 30,9% (persone 18 – 69 anni che consumano alcol abitualmente in modo elevato, oppure fuori pasto, oppure in unica occasione binge drinking)
- **Isolamento sociale** 8,5% (persone di 65 anni e più in isolamento sociale)
- **Inquinamento atmosferico** 135 giorni di superamento del PM 2,5
- **Problemi di vista** 5,2% (persone di 65 anni e più con problemi di vista)



# NON È MAI TROPPO PRESTO O TROPPO TARDI PER AGIRE!

Gli interventi di prevenzione dovrebbero iniziare precocemente e continuare per tutta la vita, con un approccio di sanità pubblica che includa sia programmi individuali su misura che cambiamenti delle politiche a livello governativo nazionale e internazionale.

(tratto dal sito APSS - Passi d'argento)



## ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER UNO STILE CORRETTO DI VITA

Adottare una sana alimentazione, praticare attività fisica, mantenere il peso nella norma, non fumare e limitare il consumo di bevande alcoliche (non più di due bicchieri al giorno per gli uomini adulti e a un bicchiere al giorno per le donne e le persone al di sopra dei 64 anni) o non bere affatto sono i modi migliori per prevenire non solo le demenze, ma anche le malattie cardiovascolari e i tumori e per gestire al meglio queste malattie insieme alle terapie specifiche.



### ALIMENTAZIONE

Per godersi i vantaggi di salute non occorre stravolgere il proprio regime alimentare o diventare atleti. Effetti salutari si hanno già camminando di buon passo o andando in bicicletta per almeno 30 minuti almeno 5 giorni la settimana e seguendo le poche regole per una buona alimentazione: non mangiare troppo; mangiare soprattutto alimenti vegetali come frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno); poi pasta, riso, pasta e pane (meglio se integrali) o altri cereali e tuberi e i legumi. La carne va bene solo in quantità molto moderate (non più di 2 volte alla settimana), da ridurre al

### IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa **oli sani** (olio di oliva o di canola) per condire e cucinare. **Limita il burro**.

Più ortaggi e più varietà meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

**Mangia molta frutta,**  
di tutti i colori.



**Bevi acqua, tè o caffè** (con poco zucchero). **Limita i latticini** (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere al giorno). **Evita le bevande zuccherate.**

**Mangia diverse varietà di cereali integrali** (pane, pasta e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; **limita la carne rossa**, i formaggi, pancetta, salumi e altre carni conservate.

minimo è la quantità di carni rosse, da evitare quelle conservate (salame, lucaniche, speck ecc).

Il pesce è un alimento salutare (si consiglia di consumarlo circa 2 volte alla settimana). Formaggi e uova sono da mangiare raramente al posto della carne e non in aggiunta ad essa. Il consumo di dolci (molto meglio se fatti in casa) dovrebbe essere contenuto e riservato alle occasioni speciali. Condire e cucinare esclusivamente con olio di oliva e con poco sale. Da evitare completamente sono i così detti cibi spazzatura (prodotti industriali ultra processati con molte calorie e pochi nutrienti) e le bevande zuccherate.



## ATTIVITÀ FISICA

Importante è praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica che corrispondono a circa 20 minuti al giorno. Deve essere una attività semplice, piacevole, facilmente praticabile e comunque priva di competitività come ad esempio: camminare con un certo ritmo, fare le scale, andare in bicicletta, yoga, giochi, ballo, pilates. Una soluzione semplice è quella di lasciare a casa la macchina ogni volta che questo sia possibile e utilizzare la bici o andare a piedi per gli spostamenti quotidiani (mobilità attiva). Anche fare esercizi di respirazione, meditazione o mindfulness prima di coricarsi può aiutare a riposare meglio.



## RIPOSARE

Dormire almeno 8 ore al giorno, permette di ricaricare le batterie e affrontare la giornata successiva al meglio. Il cervello ha bisogno delle ore di sonno anche per consolidare i ricordi di ciò che è successo durante la giornata (il numero delle ore di sonno possono variare in base all'età: per l'adolescente almeno 8 ore per l'anziano anche meno).



## PRENDITI CURA DELLA TUA MENTE

Evitare di condurre una vita eccessivamente stressante. Non bisogna dimenticare di concedersi anche un po' di relax, coltivare qualche hobby, trascorrere del tempo socializzando con altre persone. Tenere in esercizio la propria memori e le proprie funzioni cognitive facendo cose nuove o di diversi livelli di difficoltà nel trovare la soluzione. Leggere, imparare cose nuove, mantenere la curiosità verso il mondo che ci circonda. Mantenere attiva la rete sociale con frequenti contatti sociali.



## STAI A CONTATTO CON LA NATURA

Il contatto con la natura rilassa e favorisce la pace interiore. Frequentare luoghi naturali, parchi, boschi riducono lo stress e la nostra ansietà nonché migliorano la performance del nostro cervello e quindi anche la capacità di concentrarci. L'ambiente naturale crea in noi una stimolazione sensoriale legata ai luoghi diversi dall'ambiente normale di vita con la percezione di colori, suoni, profumi diversi.

***Da tenere presente: sani stili di vita, soprattutto quelli legati all'alimentazione e alla mobilità attiva, sono nel contempo anche più rispettosi dell'ambiente e possono contribuire a mitigare gli effetti negativi dei cambiamenti climatici.***



## PERCHÈ IL NON TI SCORDAR DI ME

I piccolo fiore azzurro del non ti scordar di me è diventato il simbolo internazionale della lotta contro l'Alzheimer e le demenze. La sua delicatezza richiama la fragilità dei ricordi, mentre il suo nome è un invito a non dimenticare chi convive con queste malattie e a sostenerne la ricerca e la prevenzione.

