



ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XVI N. 4 - Agosto 2016

www.alzve.it

info@alzve.it

Informiamo che..

...gli incontri di

Memory Caffè riprendono:

Sabato 17/09 a Marghera

Lunedì 19/09 al Centro Scalzi

Martedì 20/09 a Sant'Alvise

Martedì 20/09 a Burano

di **Auto Mutuo Aiuto**

Martedì 27/09 a Marghera

Lunedì 26/09 a Venezia

Lunedì 26 a Burano



I NOSTRI UFFICI
CHIUDERANNO PER FERIE
DAL 1 AL 26 AGOSTO

Alzheimer: quali i fattori di rischio?

Nel mondo, attualmente, si stima che le persone che soffrono di demenza siano 47 milioni e questo numero è destinato a triplicare entro il 2050. Dal momento che, ad oggi, non esiste una cura o un trattamento in grado di modificarne il decorso, diventa molto importante intervenire sui fattori di rischio sui cui abbiamo margini di controllo. Inoltre, anche quando un trattamento efficace sarà disponibile, la riduzione, comunque, rimarrà una strategia fondamentale per ridurre il numero dei malati. I maggiori fattori di rischio della malattia di Alzheimer (AD) e delle altre demenze sono: l'età, la storia familiare e la suscettibilità genetica (ovvero il fatto di essere portatore di un assetto genetico che regola la probabilità di insorgenza). Tali fattori, ovviamente, non possono essere modificati né con un intervento medico né con una modifica del comportamento. Tuttavia, esistono anche fattori di rischio modificabili che, se controllati e/o gestiti, sono associati ad un minor rischio di declino cognitivo e demenza. In primis, i fattori cardiovascolari, il diabete, l'obesità e l'ipertensione; seguiti dallo stile di vita: abitudine di fumare, praticare attività fisica, stile di alimentazione, consumo di alcolici, partecipazione ad attività sociali e a training cognitivi. Altri fattori di rischio modificabili sono risultati essere: gli anni di educazione scolastica, storia di traumi cerebrali e depressione, disturbi del sonno come insonnia o apnee notturne. Per concludere, ci sono forti evidenze che la regolare attività fisica e la gestione dei fattori di rischio cardiovascolari succitati, così come un'alimentazione sana e l'impegno in attività di formazione continua riducono il rischio di demenza. Lo sforzo che deve essere fatto, a fronte di queste scoperte, è quello di aumentare la consapevolezza sociale e la conoscenza di questi fattori in modo che, non solo i singoli ma anche a livello governativo e sanitario, si possano implementare programmi di riduzione e gestione del rischio di ammalarsi.

Un contributo rilevante sul tema "obesità e declino cognitivo" è stato di recente apportato dallo studio condotto dal Dott. Rochette presso la Kent State University (Ohio, USA). Il dato forte emerso dall'indagine sviluppata oltre oceano è che l'obesità contribuisce a sviluppare problemi di memoria e deficit cognitivi, mettendo a rischio la qualità di vita delle persone in sovrappeso. I risultati forniti dal gruppo di ricercatori della Kent State University richiama l'attenzione su come uno stile di vita sano e attivo contribuisca positivamente ad una buona salute.

A Ca' Savio (Via Treportina, 11/i int. 3) lo sportello "Informazione Punto Alzheimer" è aperto
tutti i martedì dalle 9.00 alle 12.00 — Dott.ssa Michela Zanella (Tel. 041 5300918)