

Cervello sano, vita sana

Come ridurre il rischio di
sviluppare la demenza



Dementia Australia è la fonte di informazioni, formazione e servizi affidabili per il mezzo milione di australiani affetti da demenza, e per i quasi 1.6 milioni di persone coinvolte nella loro assistenza. Promuoviamo cambiamenti positivi e sosteniamo la ricerca, che è di vitale importanza. Siamo qui per sostenere le persone affette da demenza e per consentire loro di vivere nel miglior modo possibile.

Indipendentemente dall'impatto che la demenza ha su di voi o da chi siete, siamo qui per voi.

**Per ulteriori informazioni e domande,
siete pregati di contattare:**

Linea di assistenza
nazionale per la demenza
(National Dementia Helpline)
1800 100 500

Potete trovarci online
dementia.org.au

CONTENUTI

Il vostro cervello	4
Capire la demenza	7
Ridurre il rischio di demenza	9
Prendersi cura del proprio cuore	11
Prendersi cura del proprio corpo	15
Aumentare l'attività fisica	15
Mantenere una dieta sana ed equilibrata	18
Mantenere un sano regime del sonno	21
Controllare l'udito e gli altri sensi	23
Proteggere la testa	25
Prendersi cura della propria mente	27
Creare e mantenere abitudini sane	32
Cosa fare se si è preoccupati	34

Il vostro cervello

Il cervello è un organo incredibile. È composto da molte parti diverse tra loro che lavorano insieme per mantenerci in vita e svolgere le attività e le funzioni quotidiane.

Mantenere il cervello in salute è essenziale per vivere una vita appagante, sana e lunga. Difatti, la ricerca scientifica suggerisce che uno stile di vita sano per il cervello può ridurre il rischio di sviluppare la demenza in età avanzata.

Che siate anziani, giovani o una via di mezzo, ci sono semplici cambiamenti che potete fare per migliorare e proteggere la salute del vostro cervello.

Non è mai troppo tardi per iniziare.

Il cervello e l'invecchiamento

Con l'avanzare dell'età si verificano cambiamenti nel cervello che possono influire sulla memoria e sul pensiero. **È normale.**

I cambiamenti più comuni possono essere:

- dimenticare i nomi;
- perdere le cose;
- dimenticare le cose;
- dimenticare le indicazioni;
- dimenticare gli appuntamenti;
- difficoltà a completare attività familiari;
- cambiamenti di umore e di personalità.

Fattori che possono influenzare la memoria e il pensiero:

- stanchezza o disidratazione
- stress, lutto, dolore o ansia
- alcuni farmaci
- infezioni, malattie acute o carenze nutrizionali
- depressione
- cambiamenti ormonali
- disabilità sensoriale

Tutte queste cose possono verificarsi, e si verificano, anche nelle persone più giovani. In molti casi, è possibile intervenire per invertire, gestire o risolvere questi cambiamenti.

Quando ci si deve preoccupare

Quando le alterazioni della memoria o del pensiero influiscono regolarmente sulla vita quotidiana, potreste aver bisogno di ulteriore supporto.

I cambiamenti potrebbero includere:

- difficoltà a ricordare il giorno e la data;
- difficoltà a ricordare eventi recenti;
- problemi nella gestione delle questioni finanziarie;
- difficoltà a seguire e a partecipare alle conversazioni, soprattutto in gruppo;
- perdita d'interesse per le attività che solitamente vi piacciono.

Uno dei motivi di questi cambiamenti potrebbe essere la demenza. **La demenza non è una parte normale dell'invecchiamento.**

Se alcuni di questi cambiamenti si verificano frequentemente, è bene rivolgersi al medico quanto prima.



Comprendere la demenza

La demenza descrive un insieme di sintomi causati da malattie che colpiscono il cervello.

Le malattie più comuni includono:

- Morbo di Alzheimer
- Demenza vascolare
- Demenza frontotemporale
- Demenza con corpi di Lewy

Queste malattie causano un progressivo declino delle capacità di pensiero di una persona.

Questo include la memoria, il pensiero, il linguaggio e l'abilità di risolvere i problemi.

Nel corso del tempo, alcune parti del cervello si danneggiano, compromettendo la capacità di una persona di funzionare come prima.

Questo non è un aspetto normale dell'invecchiamento.

Si può prevenire la demenza?

Non esiste un metodo comprovato per prevenire la demenza. Esistono anche alcuni fattori di rischio che non si possono controllare, come l'invecchiamento, la genetica e la storia familiare.

Tuttavia, ci sono molti fattori relativi alla salute e allo stile di vita che possiamo modificare e gestire per **ridurre il rischio** di sviluppare la demenza o ritardare la comparsa dei sintomi.

Non è mai troppo tardi per cambiare

La salute del cervello è importante a qualsiasi età, ma in particolare quando si raggiunge la mezza età.

Possiamo fare qualcosa per migliorare la salute del nostro cervello a qualsiasi età, non solo quando invecchiamo.

Ridurre il rischio di demenza

Esistono fattori relativi alla salute e allo stile di vita che contribuiscono al 35-50% dei casi di demenza in tutto il mondo. Questi fattori includono:

- problemi di salute cardiovascolare;
- inattività fisica;
- perdita dell'udito;
- disturbi del sonno;
- cattiva alimentazione;
- bassi livelli di attività mentale complessa o di stimolazione nei primi anni di vita;
- depressione;
- isolamento sociale.

La buona notizia è che tutti questi fattori possono essere minimizzati, modificati o migliorati. Incorporando semplici cambiamenti nella vostra vita quotidiana, potete ridurre il rischio di sviluppare la demenza.

La riduzione del rischio di demenza si incentra sulla salute del cervello. Potete farlo **mantenendo il cuore, il corpo e la mente più sani**. Prima riuscite ad adottare questi cambiamenti, meglio è.



Prendersi cura del proprio cuore

Molte persone non sono consapevoli del legame tra la salute del cuore e la salute del cervello.

Le ultime ricerche dimostrano che le patologie cardiovascolari, ovvero quelle che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni, sono legate ad un rischio maggiore di sviluppare la demenza in età avanzata.

Queste condizioni includono:

- pressione alta (ipertensione)
- colesterolo alto
- diabete di tipo 2
- obesità
- malattie cardiache
- fumo

Queste condizioni sono spesso causate da fattori legati allo stile di vita, come l'inattività fisica e/o un'alimentazione poco equilibrata.



Modi per migliorare la salute del cuore

Sottoporsi a regolari controlli sanitari.

Monitorare la pressione arteriosa, il colesterolo e i livelli di glucosio nel sangue, soprattutto se si ha una storia familiare di patologie cardiovascolari.

Mantenere un peso sano.

Sviluppare abitudini alimentari che includano una dieta sana e varia e il controllo delle porzioni. Rivolgetevi a un professionista sanitario se avete bisogno di aiuto per perdere peso.

Smettere di fumare: non è mai troppo tardi!

Esistono molte risorse per aiutarvi a smettere, tra cui le terapie sostitutive della nicotina, gomme, cerotti o spray. Iniziate parlando con il vostro medico.

Limitare l'assunzione di alcolici

Un consumo eccessivo di alcol nel corso del tempo può provocare danni al cervello che contribuiscono ai sintomi della demenza. Se bevete alcolici, attenetevi alle linee guida australiane raccomandate che prevedono non più di due bicchieri standard in un giorno e almeno due giorni senza alcol ogni settimana.

Il fumo danneggia sia il cuore che il cervello

Aumenta il rischio di malattie cardiache, ictus e cancro, nonché il rischio di sviluppare la demenza. Non esiste una quantità di fumo sicura.



Prendersi cura del proprio corpo

Essere in forma e in salute è importante per il cervello. Potete mantenere la salute del corpo e ridurre il rischio di sviluppare la demenza:

- aumentando l'attività fisica;
- mantenendo una dieta sana ed equilibrata;
- mantenendo abitudini sane per il sonno;
- controllando l'udito e gli altri sensi;
- proteggendo la testa.

Aumentare l'attività fisica

La mancanza di attività fisica è uno dei maggiori fattori di rischio per il declino cognitivo e la demenza in età avanzata.

L'esercizio fisico aiuta a mantenere il cervello in salute e a migliorare la memoria e il pensiero:

- sostenendo il flusso sanguigno e l'apporto di ossigeno al cervello;
- aumentando la produzione di nuove cellule cerebrali;
- contribuendo alla riserva cerebrale;
- proteggendo il funzionamento del cervello in età avanzata.

In Australia, il 75% delle persone di 65 anni e oltre non è sufficientemente attivo e si stupisce di quanto l'attività fisica sia importante per la salute e il benessere.

Mantenersi attivi:

- riduce anche il rischio di sviluppare condizioni mediche che colpiscono il cuore e il cervello (ad esempio, pressione alta, malattie cardiache, diabete di tipo 2 e obesità);
- migliora il sonno e l'umore;
- contribuisce a ridurre il rischio di cadute;
- aiuta la socialità e vi mantiene in contatto con altre persone.

Quanta attività fisica dovrei fare?

Le attuali linee guida del Dipartimento della sanità australiano raccomandano:

- 30 minuti di attività fisica di intensità moderata per almeno cinque giorni alla settimana;
- attività di rafforzamento muscolare due volte alla settimana.

Le attività fisiche di moderata intensità sono quelle che fanno battere il cuore più velocemente e causano il fiato corto.

È importante includere attività che facciano lavorare diversi gruppi muscolari e articolazioni del corpo. Questo vi aiuterà a migliorare la vostra capacità aerobica, la forza, l'equilibrio e la flessibilità.

Modi per aumentare l'attività fisica

Iniziare è spesso la parte più difficile. Il segreto è trovare attività che vi piacciono e che possiate continuare a fare.

Potreste imparare a ballare, nuotare, giocare a bocce, unirvi a un corso di yoga o a un gruppo di camminate.

Se l'esercizio fisico è per voi noioso, cercate delle attività da fare con un amico, oppure unitevi ad un gruppo della comunità locale.

Potete anche integrare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni, ad esempio andando a piedi a fare la spesa invece di guidare, oppure scendendo dall'autobus qualche fermata prima e percorrendo il resto del tragitto a piedi.

Se avete una condizione di salute grave o siete inattivi da molto tempo, dovrete parlare con il vostro medico prima di iniziare a fare attività fisica.

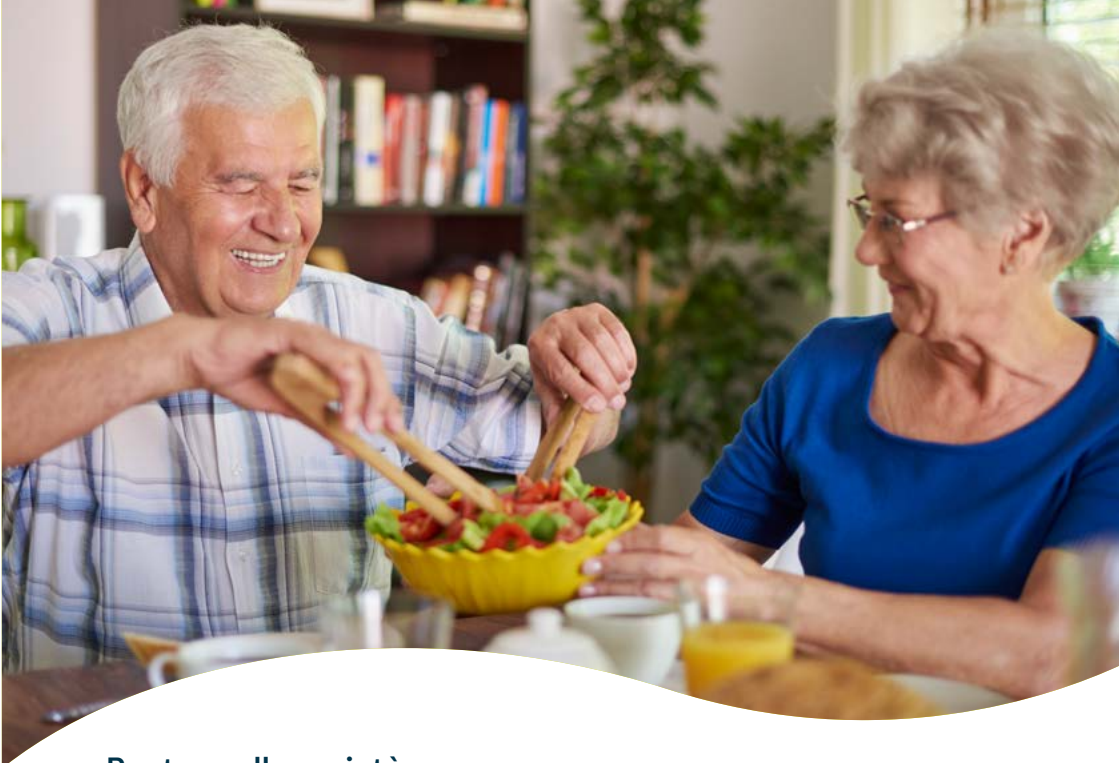
Mantenere una dieta sana ed equilibrata

Il corpo e il cervello hanno bisogno di una serie di sostanze nutritive per funzionare. Una dieta ricca di vitamine, minerali e acidi grassi essenziali può aiutare a proteggere il cervello promuovendo importanti processi antinfiammatori e antiossidanti.

Anche una dieta sana è un elemento importante per mantenere un peso corporeo sano. Il consumo eccessivo di alcuni alimenti o il sovrappeso aumentano la pressione sanguigna e il rischio di diabete, malattie cardiache e ictus, che possono aumentare il rischio di sviluppare la demenza.

È dimostrato che un'alimentazione sana è associata a una migliore salute del cervello.

Le linee guida australiane per l'alimentazione forniscono consigli generali per una sana alimentazione.



Puntare alla varietà

È importante includere ogni giorno alimenti nutrienti appartenenti a ciascuno dei cinque gruppi alimentari.

Questi includono:

- alimenti e cereali in chicco (preferibilmente integrali), ad esempio pane, pasta, riso, quinoa, polenta;
- verdure, legumi e fagioli, in una varietà di colori;
- frutta;
- latticini o alternative, come i prodotti a base di soia;
- carni magre, pollame, pesce, uova, tofu, noci e semi.

Assicuratevi solo di mantenere le porzioni nella giusta misura.

Monitorare l'assunzione di grassi

Non tutti i grassi fanno male. Alcuni grassi contengono nutrienti essenziali, come l'olio d'oliva, le noci, l'avocado e il pesce azzurro.

Tuttavia, alcuni grassi (grassi saturi e trans) non sono salutari per l'organismo e dovrebbero essere limitati nella dieta.

Gli alimenti ad alto contenuto di grassi non salutari includono:

- burro e panna
- prodotti lattiero-caseari interi
- carni grasse e carni lavorate
- olio di palma e olio di cocco
- biscotti, torte e pasticcini
- cibi fritti

Attenzione all'assunzione di sale

Usate il sale con parsimonia quando cucinate o mangiate, per controllare la pressione sanguigna. Evitate gli alimenti salati, come i pasti surgelati, il fast food e i cibi elaborati o confezionati.

Attenzione allo zucchero nascosto

Fate attenzione agli alimenti con zuccheri aggiunti, come i dolci, le bibite e gli alimenti commercializzati come a basso contenuto di grassi. È bene controllare prima il contenuto di zucchero sull'etichetta.



Bere acqua

Aumentate l'assunzione giornaliera di acqua portando con voi una borraccia o versando un bicchiere d'acqua a ogni pasto.

Mantenere un regime del sonno sano

Il sonno svolge un ruolo fondamentale per la salute del cervello. È fondamentale per la reattività, l'umore, il funzionamento diurno e la cognizione.

Sempre più studi dimostrano che i disturbi del sonno possono aumentare il rischio di sviluppare depressione, problemi cognitivi e demenza in età avanzata. I disturbi del sonno includono:

- periodi di sonno più brevi;
- risveglio frequente;
- riduzione della qualità del sonno;
- apnea ostruttiva del sonno.

In generale, gli adulti dovrebbero puntare a 7-8 ore di sonno.

Diversi fattori possono influenzare la qualità del nostro sonno. Questi includono:

- patologie mediche;
- depressione o ansia;
- uso di sostanze e farmaci;
- abitudini di sonno quotidiane;
- problemi di respirazione.

Tuttavia, con il giusto supporto e modifiche allo stile di vita, i disturbi del sonno possono essere gestiti.

Modi per migliorare le abitudini del sonno

Stabilire un regime di sonno

Alzatevi ogni giorno alla stessa ora per regolare il vostro “orologio biologico”.

Creare una routine rilassante prima di andare a letto

Una buona routine prima di andare a letto aiuta a comunicare al cervello e al corpo che è ora di dormire.

Mantenere un ambiente adeguato per il sonno

Il letto deve essere comodo e non troppo caldo né freddo. Eliminate le distrazioni come la TV, la radio o il telefono.

Pisolini intelligenti

Cercate di non superare i 30 minuti nel primo pomeriggio.

Mantenersi fisicamente attivi

L'attività fisica aiuta a regolare il nostro orologio corporeo, ci aiuta ad addormentarci, aumenta il sonno profondo e riduce i risvegli notturni.

Non forzare il sonno

Se non riuscite a prendere sonno, spostatevi in un'altra zona della casa. Sedetevi in silenzio, senza TV, computer, luci o snack, e tornate a letto quando vi sentite di nuovo stanchi.

Non utilizzare farmaci per dormire come soluzione a lungo termine

I sedativi ipnotici e i farmaci della classe delle benzodiazepine devono essere utilizzati solo a breve termine (cioè per non più di due settimane).

Controllare l'udito e gli altri sensi

I nostri sensi influenzano il modo in cui rispondiamo all'ambiente e alle persone che ci circondano. Ulteriori ricerche stanno scoprendo che potrebbe esistere un legame tra la perdita dell'udito e il rischio di sviluppare problemi cognitivi più avanti nella vita.

Le persone con una perdita uditiva lieve hanno il doppio delle probabilità di sviluppare la demenza rispetto a quelle con un udito normale, mentre le persone con una perdita uditiva grave hanno una probabilità cinque volte maggiore.

Prevenire o ridurre al minimo la perdita dell'udito:

- evitare i rumori forti;
- indossare protezioni per l'udito;
- smettere di fumare;
- rimuovere correttamente il cerume utilizzando un kit di irrigazione fai-da-te;
- sottoporsi regolarmente a un esame dell'udito.

Se iniziate a notare problemi di udito in qualsiasi fase della vostra vita, è bene parlarne con il vostro medico. Una diagnosi e un intervento tempestivi possono contribuire a migliorare la qualità della vita e a ridurre il rischio di demenza.

Alcuni studi suggeriscono un'associazione tra disturbi della vista e demenza in età avanzata. I cambiamenti della vista sono comuni con l'avanzare dell'età. Prenotate visite oculistiche regolari per controllare la salute dei vostri occhi a partire dalla mezza età.

Proteggere la testa

La ricerca ha dimostrato che i traumi cranici moderati o gravi, o i colpi ripetuti alla testa, possono aumentare il rischio di sviluppare la demenza in età avanzata.

L'approccio migliore è quello di proteggere la testa e di evitare le lesioni.

- Indossate un casco e adeguate attrezzature di sicurezza durante le attività sportive o ricreative, compresa la guida di biciclette, scooter o motociclette.
- Indossate la cintura di sicurezza quando viaggiate in qualsiasi veicolo a motore.
- Rispettate le regole stradali, tra cui quella di non guidare dopo aver fatto uso di droghe o alcolici.
- Prestate particolare attenzione alle superfici scivolose.
- Riducete al minimo il rischio di inciampare o cadere dentro e fuori casa.





Prendersi cura della propria mente

Mantenere il cervello attivo e stimolato è estremamente importante per la nostra salute cognitiva.

La ricerca ha dimostrato che i tipi di attività che svolgiamo, il loro grado di coinvolgimento mentale e sociale e la frequenza con cui le svolgiamo, possono essere determinanti per:

- Creare la riserva cerebrale, in modo che possa affrontare meglio e continuare a funzionare correttamente nel caso in cui le cellule cerebrali sono danneggiate o muoiono.
- Creare la neuroplasticità del cervello, attraverso la crescita di nuove cellule cerebrali, il miglioramento delle connessioni tra le cellule cerebrali esistenti e il miglioramento delle reti di supporto che circondano le cellule cerebrali.

Non è mai troppo tardi per cambiare il nostro cervello!

Siamo soliti pensare che "il lupo perde il pelo ma non il vizio". Tuttavia, le ricerche effettuate negli ultimi 15 anni hanno dimostrato che il cervello può adattarsi e cambiare in tutte le fasi della vita, anche in età avanzata.



Modi per potenziare l'attività mentale

Esercitare il cervello

La stimolazione mentale e l'apprendimento di nuove cose sono collegati a una riduzione del rischio di demenza. Alcune attività che fanno esercitare il cervello sono:

- la lettura
- i cruciverba
- la pittura
- il cucito
- la lavorazione del legno
- cucinare
- suonare uno strumento
- utilizzare la tecnologia

È importante variare le attività e svolgerle frequentemente.

Partecipare ad attività sociali

L'interazione sociale contribuisce a migliorare il nostro benessere e a ridurre la solitudine o la depressione. Può ridurre il rischio di declino cognitivo.

È importante trovare un modo per socializzare:

- Salutate o chiacchierate con le persone che incontrate durante la giornata.
- Parlate con gli amici al telefono o di persona.
- Partecipate a un'attività di gruppo attraverso il vostro comune, una galleria d'arte o un museo.
- Partecipate alle attività organizzate da enti come Men's Shed Association e Volunteering Australia.

Provate qualcosa di nuovo!

Le attività nuove, inedite o in qualche modo impegnative richiedono un maggiore sforzo mentale e una maggiore stimolazione del cervello.



Gestire l'umore

Tutti sono di tanto in tanto soggetti a cambiamenti d'umore. Tuttavia, sentimenti persistenti o gravi di tristezza, o una perdita di piacere nelle attività abituali, possono essere indicativi di depressione.

Le persone anziane presentano spesso un maggior numero di sintomi fisici e comportamentali, come ad esempio:

- difficoltà a dormire;
- spossatezza;
- vertigini;
- variazioni dell'appetito;
- problemi cognitivi (dimenticanza o scarsa concentrazione).

Anche una storia di depressione è un importante fattore di rischio per lo sviluppo della demenza in età avanzata.

Circa il 75% degli anziani affetti da depressione presenta un lieve deterioramento cognitivo che influisce sulla memoria, sulla velocità di pensiero, sulla pianificazione, sulla capacità di risolvere i problemi e di prendere decisioni.

Se notate i sintomi della depressione, dovrete rivolgervi al vostro medico per diagnosi e terapia.

La cosa importante da ricordare è che la depressione può essere trattata con interventi psicologici, farmacologici o una combinazione di entrambi.

Il benessere mentale e la salute del cervello sono importanti. La depressione è una condizione grave e ci sono medici specialisti in grado di aiutarvi.

Creare e mantenere abitudini sane

Piccoli cambiamenti nello stile di vita per migliorare la salute del cuore, del corpo e della mente si sommano per proteggere la salute del cervello e ridurre il rischio di sviluppare la demenza.

Non è mai troppo tardi per cambiare. La soluzione è decidere cosa funziona per voi e poi definire un piano a cui attenervi.

Definire il piano

Stabilite degli obiettivi. Apportate modifiche relative ad un obiettivo specifico. Potete avere più di un obiettivo alla volta e cambiare i vostri obiettivi nel corso del processo.

Iniziate in modo semplice. Apportate cambiamenti graduali finché il nuovo comportamento non diventa parte della vostra routine. Cercare di cambiare troppe cose in una volta sola è spesso irrealistico e insostenibile.

Basatevi su ciò che conoscete. Inserite i nuovi comportamenti nella vostra routine esistente, anziché partire da zero.

Chiedete aiuto. Condividete i vostri obiettivi con amici e familiari affinché vi aiutino a rispettare i vostri impegni e a restare motivati.

Scegliete attività che vi piacciono.

Scegliete un'attività che vi piace e vi interessa per aumentare la vostra motivazione e rendere l'obiettivo più facile da raggiungere.

Tracciate i progressi. Verificate di tanto in tanto i vostri obiettivi. Tracciare i propri progressi può aiutare a mantenere la motivazione. Non scoraggiatevi se i progressi sono più lenti di quanto vorreste.

Premiatevi. Stabilite piccoli incentivi lungo il percorso per mantenervi motivati.

Anche in presenza di una diagnosi di demenza, prendersi cura del cuore, del corpo e della mente è essenziale. Uno stile di vita sano per il cervello può:

- aiutarvi a gestire i sintomi della demenza;
- aiutarvi a convivere bene con la demenza il più a lungo possibile;
- rallentare la progressione della malattia.

Cosa fare se si è preoccupati

Se avete dubbi o domande sulla salute del vostro cervello, ci sono molte risorse disponibili per aiutarvi.

Informatevi sui segni e i sintomi

Scaricate o richiedete una copia dell'opuscolo di Dementia Australia "Worried about your memory".

Visitate dementia.org.au/worried-about-your-memory

Parlate con il vostro medico

Parlate con il vostro medico di eventuali problemi di memoria o di pensiero. La demenza può essere diagnosticata solo attraverso una valutazione medica completa.

Chiamate la Linea di assistenza nazionale per la demenza (National Dementia Helpline)

La National Dementia Helpline è un servizio gratuito e confidenziale che vi permette di parlare con professionisti esperti e attenti alle problematiche legate alla demenza e alla perdita di memoria, per voi stessi o per altre persone.

National Dementia Helpline: **1800 100 500**

Sito web: dementia.org.au

Siti web utili

- dementia.org.au
- eatforhealth.gov.au
- alcohol.gov.au
- quitnow.gov.au
- lifeline.org.au
- heartfoundation.org.au
- beyondblue.org.au

Per ulteriori informazioni sulla salute del cervello e sulla riduzione del rischio di demenza, consultate il sito dementia.org.au/risk-reduction

Brain Track

Check your
brain health

Explore fun, free games and activities on the BrainTrack app.



Download now



Linea di assistenza
nazionale per la demenza
(National Dementia Helpline)
1800 100 500



Per assistenza linguistica
chiamare il numero **131 450**

Potete trovarci online
dementia.org.au



Dementia Australia esprime il proprio apprezzamento per i contributi erogati dal Governo australiano, dai governi degli Stati e dei Territori e per il generoso sostegno finanziario di individui e organizzazioni.

La linea di assistenza nazionale per la demenza è sovvenzionata dal governo australiano

© Dementia Australia 2022 / 20081 / ottobre 2022