



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna
IRCCS Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Azienda Unita Sanitaria Locale
Bologna
Istituto delle Scienze Neurologiche IRCCS

POLICLINICO DI **SANT'ORSOLA**

La prevenzione dei disturbi cognitivi non è mai troppo presto non è mai troppo tardi

CENTRO DEI DISTURBI COGNITIVI
E DELLE DEMENZA - CDCD



FONDAZIONE
POLICLINICO
SANT'ORSOLA



La prevenzione dei disturbi cognitivi

non è mai troppo presto
non è mai troppo tardi

Il nostro cervello va incontro inevitabilmente ad un invecchiamento fisiologico.

Dopo i 60 anni si ha una perdita dei neuroni del 5-10% ogni 10 anni soprattutto nelle zone che sono responsabili di mantenere la memoria.

C'è anche un invecchiamento patologico dovuto soprattutto a **malattie vascolari cerebrali e/o a malattie degenerative.**

L'ipertensione il diabete mellito

l'ipercolesterolemia e il fumo

sono fattori di rischio per lo sviluppo dell'arteriosclerosi delle arterie cerebrali che possono causare sofferenza ischemica cronica o acuta (ictus cerebrale).

La Malattia di Alzheimer

è la forma più frequente delle forme degenerative responsabile di un invecchiamento cerebrale più rapido per la perdita neuronale dovuta a molteplici fattori tra cui quello della precipitazione di una proteina (la proteina Beta amiloide).



FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI	FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI
ALIMENTAZIONE SCORRETTA	ETÀ
FUMO E CONSUMO DI ALCOOL	SCOLARITÀ
INATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ	<p>SESSO</p> <p>il sesso femminile è più a rischio di sviluppare demenza</p>
PERDITA DELL'UDITO E VISTA	<p>STORIA IN FAMIGLIA DI DEMENZA PRECOCE</p> <p>(ossia esordio prima dei 65 anni)</p>
ISOLAMENTO SOCIALE E DEPRESSIONE	

14 fattori di rischio per la demenza

INFANZIA



BASSA SCOLARITÀ

Tenersi attivi tutti i giorni con attività come letture, parole crociate, giocare a carte aiuta a mantenere in attività le funzioni cognitive.



FUMO

Il fumo riduce l'ossigenazione cerebrale per cui altera la funzionalità dei vasi sanguigni e dei neuroni.



INATTIVITÀ FISICA

Camminare, andare in bicicletta, fare le scale e andare in palestra rallenta la progressione dell'invecchiamento cerebrale.



ECESSIVO CONSUMO DI ALCOL

Il consumo esagerato di alcolici comporta un'intossicazione cronica a livello dei neuroni con danni persistenti e permanenti.



IPERTENSIONE ARTERIOSA

I valori pressori devono essere tenuti sotto controllo dalla terapia impostata, con un regime dietetico privo di sali e vita poco sedentaria.



OBESITÀ

È necessario prevenire il sovrappeso perché favorisce la sedentarietà e lo sviluppo di malattie cardiovascolari.



DIABETE

I valori della glicemia nei diabetici devono essere il più possibile controllati dalla terapia e da una dieta adeguata per prevenire l'invecchiamento vascolare cerebrale.

ETÀ ADULTA MEDIA

14 fattori di rischio per la demenza



TRAUMI CRANICI

I traumi cranici rappresentano dei fattori di rischio se si sono verificati durante l'arco della vita.



DEPRIVAZIONE NEUROSENSORIALE UDIVA

Il non sentire bene comporta una deafferentazione di informazioni cerebrali chiare che peggiora le performance cognitive.



DEPRESSIONE

La depressione va diagnosticata e curata in quanto rappresenta un grande fattore di rischio per la demenza.



COLESTEROLO ALTO

L'eccessivo livello di Colesterolo è associato a neurodegenerazione e a demenza. I valori di HDL elevati invece rappresentano un fattore neuroprotettivo.



INQUINAMENTO DELL'ARIA

Frequentare il più possibile spazi verdi per favorire una migliore ossigenazione cerebrale.



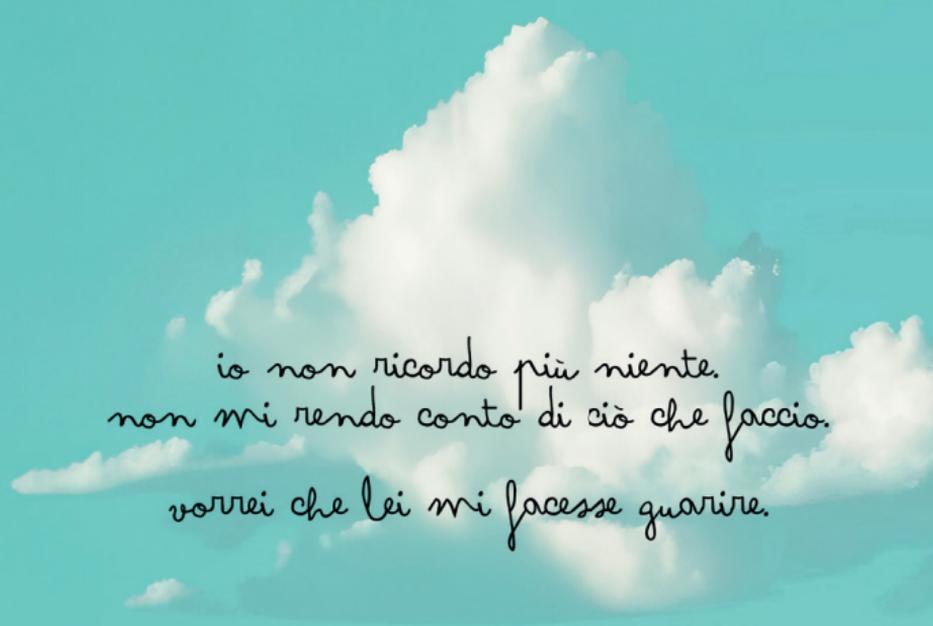
DEFICIT VISIVI

I deficit visivi non corretti come la cataratta o il non utilizzo di lenti con il tempo contribuiscono a favorire i processi degenerativi responsabili della demenza.



ISOLAMENTO SOCIALE

I contatti sociali migliorano il tono dell'umore e stimolano la mente.



io non ricordo più niente.
non mi rendo conto di ciò che faccio.
vorrei che lei mi facesse guarire.