

Screening della Memoria

Giornata Nazionale delle Demenze - 15 Dicembre 2025

Programma regionale per la prevenzione primaria delle Demenze

14 FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

POSSONO PREVENIRE IL 45% DEI CASI DI DEMENZA



Nel 2024, la Lancet Commission on Dementia Prevention, Intervention, and Care ha stimato che intervenendo su questi fattori si potrebbe prevenire o ritardare fino al 45% dei casi di demenza.

Le azioni per ridurre il rischio di demenza dovrebbero iniziare al più presto e continuare nel corso della vita. Le azioni specifiche possono essere intraprese sulla base dei 14 fattori di rischio, cioè:

1. assicurare un'educazione di qualità;
2. rendere accessibili gli apparecchi acustici e ridurre l'esposizione al rumore;
3. trattare efficacemente la depressione;
4. incoraggiare l'uso di caschetti per proteggere il capo da traumi accidentali;
5. promuovere l'esercizio fisico;
6. ridurre il consumo di sigarette;
7. prevenire l'ipertensione e mantenere la pressione regolare;
8. prevenire e curare il diabete;
9. mantenere un peso sano e trattare l'obesità il prima possibile;
10. ridurre il consumo di alcol e prevenirne l'abuso;
11. promuovere luoghi di aggregazione per ridurre l'isolamento sociale;
12. abbattere l'inquinamento dell'aria;
13. avviare screening per la vista;
14. misurare il colesterolo LDL e curarlo.

(Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Livingston G Lancet 2024).