



# MIND YOUR BRAIN: 14 semplici consigli per tenere a bada il rischio di demenza!

## 14 fattori di rischio raggruppati per fasi di vita:

### Prima infanzia



**Scarsa istruzione:** garantire un'istruzione di buona qualità disponibile per tutti e incoraggiare attività cognitivamente stimolanti nella mezza età per proteggere le capacità cognitive

### Mezza età



**Perdita dell'udito:** rendere gli apparecchi acustici accessibili alle persone ed evitare l'esposizione a rumori nocivi per ridurre la perdita dell'udito



**Colesterolo LDL alto:** rilevare e trattare il colesterolo LDL alto



**Trauma cranico:** incoraggiare l'uso di caschi e protezioni per la testa negli sport di contatto e in bicicletta



**Ipertensione:** prevenire o ridurre l'ipertensione e mantenere una pressione sistolica di 130 mm Hg o inferiore a partire dai 40 anni



**Obesità:** mantenere un peso sano e trattare l'obesità precocemente aiuta a prevenire il diabete



**Consumo eccessivo di alcol:** ridurre il consumo eccessivo di alcol attraverso il controllo dei prezzi, divulgando inoltre i rischi causati dal consumo di alcol



**Depressione:** trattare efficacemente la depressione

### Età avanzata



**Fumo:** ridurre il fumo di sigaretta attraverso l'educazione, il controllo dei prezzi e rendendo accessibili i consigli per smettere di fumare



**Inattività fisica:** incoraggiare l'esercizio fisico poiché le persone che praticano sport e attività fisica hanno meno probabilità di sviluppare demenza



**Diabete**



**Isolamento sociale:** dare priorità ad ambienti a supporto degli anziani. Creare alloggi comunitari, riducendo l'isolamento sociale e facilitando la partecipazione ad attività ricreative



**Inquinamento atmosferico:** ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico



**Perdita della vista:** rendere lo screening e il trattamento per la perdita della vista accessibili a tutti

Dati raccolti dalla Commissione The Lancet.

Prevenzione, intervento e cura della demenza: rapporto 2024 della Commissione permanente The Lancet  
[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

Il progetto LETHE ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito dell'accordo di sovvenzione n. 101017405