

Prevenzione della demenza: i benefici a lungo termine del movimento fisico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:

Iso-Markku P, Kujala UM, Knittle K, Polet J, Vuoksima E, Waller K.

Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies

Br J Sports Med. 2022 Jun;56(12):701-709. doi: 10.1136/bjsports-2021-104981. Epub 2022 Mar 17

Valutare i benefici a lungo termine dell'attività fisica sul rischio di demenza: è questo l'obiettivo della review coordinata da Paula Iso-Markku, dell'Istituto di Medicina Molecolare presso l'Università di Helsinki, Finlandia.

Molti studi del passato dimostrano come il movimento fisico riduca l'incidenza della demenza, ma nella parte dei casi si tratta di lavori con un follow up troppo breve.

La ricerca è stata condotta su CINAHL, PsycInfo, Scopus, PubMed, Web of Science e SPORTDiscus. Sono stati selezionati **58 studi**, tutti caratterizzati da:

- un **follow up** di almeno un anno;
- una misurazione validata delle capacità cognitive alla baseline;
- una valutazione degli effetti del movimento fisico nei confronti di tutte le forme di demenza (Alzheimer e vascolari).

Dall'analisi dei dati emerge che l'attività fisica riduce il rischio di:

- **demenza in generale** (RR 0.80, 95% CI 0.77-0.84, n=257.983);
- **demenza di Alzheimer** (RR 0.86, 95% CI 0.80-0.93, n=128.261);
- **demenza vascolare** (RR 0.79, 95% CI 0.66-0.95, n=33.870).

I benefici si registrano anche nei **follow-up più lunghi** (> 20 anni), e sono indipendenti dall'età.

Lo studio conferma quindi come la **sedentarietà** sia un fattore di rischio modificabile, e come il **movimento fisico** sia – insieme agli stimoli cognitivi e relazionali – un pilastro delle strategie di prevenzione.