

## Un nuovo studio ha individuato 6 modi per rallentare il declino cognitivo

Sebbene sia un elemento chiave nella vita di tutti i giorni, **la memoria tende a diminuire** con una certa costanza man mano che le persone invecchiano. E se potessimo rallentare il processo o addirittura invertirlo? Secondo un [nuovo studio](#), condotto su più di 29.000 over 60 cinesi, per riuscirci bisogna **modificare sei abitudini quotidiane** - che vanno dal cibo alla lettura - che se fatte in un certo modo riducono il rischio di demenza e ritardano il declino della memoria.

Nello specifico la ricerca, durata circa dieci anni (2009-2019) e pubblicata lo scorso 25 gennaio sul British Medical Journal, ha dimostrato che gli anziani che hanno rispettato una dieta equilibrata, hanno allenato regolarmente mente e il corpo, hanno coltivato rapporti sociali, e non hanno né fumato né bevuto, hanno ottenuto risultati cognitivi migliori rispetto agli altri coetanei. La conclusione a cui sono giunti gli esperti aggiunge delle prove concrete a ciò che fondamentalmente sapevamo - o [sospettavamo già](#): **uno stile di vita sano può aiutare il cervello a invecchiare meglio**. Certo, la memoria, con il tempo, naturalmente diminuisce in ogni caso, ma la scoperta più importante è che alcune persone anziane "soggette a un deterioramento della funzione cognitiva che va oltre i normali effetti dell'invecchiamento" o che ad esempio potrebbero sviluppare l'Alzheimer", seguendo certi accorgimenti **possono invertire o stabilizzare la propria condizione**, impedendole di progredire e diventare patologica".

I ricercatori si sono mossi in questo modo: hanno per prima cosa effettuato alcuni test (di memoria e per il gene APOE, che aumenta il rischio di Alzheimer) sulle 29mila persone coinvolte. Successivamente hanno monitorato i loro progressi o il declino nel tempo, arrivando a definire **un ideale di "vita sana" sulla base di sei fattori**:

**Esercizio fisico:** fare almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività intensa a settimana

**Dieta:** mangiare quantità giornaliere adeguate di almeno 7 di questi 12 alimenti (frutta, verdura, pesce, carne, latticini, sale, olio, uova, cereali, legumi, noci e tè)

**Alcol:** mai bevuto o bevuto occasionalmente

**Fumo:** non aver mai fumato o essere un ex fumatore

**Attività cognitiva:** esercitare la mente almeno due volte a settimana (leggendo, per esempio)

**Contatto sociale:** prendere impegni con altre persone almeno due volte a settimana

## Un nuovo studio ha individuato 6 modi per rallentare il declino cognitivo

(visitando amici o parenti, per esempio)

Le persone che hanno rispettato **dai quattro ai sei fattori sani** sopra elencati “avevano un tasso di declino della memoria più lento nel tempo rispetto alle persone con stili di vita sfavorevoli e meno probabilità di progredire verso la demenza”. Un buon risultato è stato ottenuto anche da chi ha seguito dai due ai tre punti. Ovviamente, più fattori positivi si combinano, maggiori sono le possibilità di **preservare la memoria ed evitare la demenza**.

«Questi risultati forniscono una prospettiva ottimistica, poiché suggeriscono che sebbene il rischio genetico non sia modificabile, una combinazione di fattori di stile di vita più sani è associata a un tasso più lento di declino della memoria. **Indipendentemente quindi dal rischio genetico**», hanno commentato gli autori dello studio.

[di Gloria Ferrari]