

Aquests són els 12 factors de risc que has de vigilar per prevenir la demència

Segon un estudi, el 40% dels casos de demència es podrien retardar o prevenir modificant aquests factors



Una dona amb alzheimer i la seva filla

Modificar 12 factors de risc al llarg de la vida podria retardar o prevenir el 40% dels casos de demència, segons un informe de la Comissió Lancet sobre la prevenció, intervenció i cura de la demència que s'ha presentat a la Conferència Internacional de l'Associació d'Alzheimer (AAIC).

Als nou factors que ja havien identificat l'any 2017, 28 experts en demència n'hi han afegit tres. En total, doncs aquests factors són: menys educació en els primers anys de vida, pèrdua d'audició a la mitjana edat, hipertensió i obesitat, tabaquisme, depressió, aïllament social, inactivitat física, diabetis, consum excessiu d'alcohol, lesions al cap i la contaminació de l'aire.

"Estem aprenent que les tàctiques per evitar la demència comencen aviat i continuen al llarg de la vida, amb la qual cosa mai és massa d'hora ni massa tard per prendre mesures", explica Lon Schneider, membre de la comissió i presentador de la AAIC.

La demència afecta uns 50 milions de persones a tot el món, una xifra que s'espera que es tripliqui de cara al 2050, especialment en països amb ingressos baixos i mitjans, on viuen dos terços de les



persones amb demència, segons aquest informe, que també destaca que les dones tenen més probabilitats de desenvolupar demència que els homes.

En determinats països, com ara els Estats Units, Anglaterra i França, la proporció de persones grans amb demència ha disminuït, probablement en part pels canvis en l'estil de vida. Això demostra, doncs, la possibilitat de reduir la demència a través de mesures preventives, diu Schneider.