11 gennaio 2012 15:51

# Deficit mentali a partire dai 45 anni

di Redazione

*Quand'è che compaiono i primi segni di una diminuzione delle facoltà mentali? Un lungo studio con migliaia di soggetti mostra che il pensiero logico e la memoria iniziano a difettare già a partire dai 45 anni, non dai 60 come si pensava. Gli autori sperano che il loro lavoro aiuti a prevenire la demenza senile.*

Dei ricercatori britannici e francesi hanno studiato per dieci anni le capacità intellettive di 7390 persone in età compresa tra i 45 e i 70 anni. Nel decennio considerato, i partecipanti sono stati sottoposti per tre volte a test di questo tipo: un minuto di tempo per scrivere il maggior numero di specie animali conosciute; un altro minuto per le parole che iniziano con la lettera "s" -al fine di misurare le competenze linguistiche. In quanto alla razionalità, la valutazione si basava su problemi aritmetici e quesiti logici.
Lo studio è pubblicato sul *British Medical Journal* e indica alcune evidenze. La prima: sia le donne sia gli uomini che all'inizio della ricerca avevano 45-49 anni, dopo dieci anni mostravano un calo del 3,6% delle loro facoltà mentali. La seconda: negli uomini che all'inizio avevano 65-70 anni, le prestazioni erano diminuite del 9,6%; nelle donne "appena" il 7,4%. La terza: solo in un campo -il lessico- non si notavano modifiche significative col passare del tempo; è un aspetto che il gruppo di **Archana Singh-Manoux** dello University College London aveva già anticipato.

Precisazioni

I partecipanti alla ricerca erano tutti dipendenti di uffici pubblici londinesi, inseriti fin dalla metà degli anni '80 nello studio sulla salute "*Whitehall II*". Ciò ha uno svantaggio, ammesso dagli stessi ricercatori: nella maggior parte dei casi si trattava di impiegati con un rapporto di lavoro abbastanza sicuro. Inoltre, gli uomini costituivano i due terzi del gruppo, che dunque non è rappresentativo della media della popolazione generica. E ciò fa presumere che, se si considerasse la popolazione nella sua interezza, si noterebbe un declino più marcato di quanto indichi la ricerca. Rimane aperto il quesito se la riduzione delle facoltà mentali inizi magari anche prima dei 45 anni.

Che nesso c'è tra questi risultati e le ricerche sulla demenza? Da un lato, rafforzano la tesi secondo cui la demenza è la fase finale di un processo lungo che dura venti o trent'anni, se non di più. Dall'altro, aprono la strada per individuare prima i soggetti più a rischio. Alcuni studi hanno già mostrato che le capacità cognitive delle persone colpite da demenza mutano numerosi anni prima del manifestarsi dell'Alzheimer, scive la ricercatrice **Francine Grodstein** nell'articolo che accompagna lo studio sul BMJ. Questo studio segnala che una riduzione importante delle facoltà mentali nel quarto e nel quinto decennio d'età sia un indicatore da tenere d'occhio.

Conclusioni

Varie indagini ci dicono che lo stile di vita nell'età di mezzo incide molto sul rischio di demenza: sovrappeso, pressione del sangue, diabete e colesterolo alto favoriscono il declino mentale. La smemoratezza senile si potrebbe perciò prevenire alimentandosi correttamente e con un'attività fisica regolare. Se ciò basti a bloccare la demenza non è dato sapere: per molti specialisti essa è un processo normale dell'invecchiamento e pensano che al massimo si possa ritardare un po'. Ma di una cosa sono certi Singh-Manoux e i suoi colleghi: "C'è sempre una grande concordanza sul fatto che quel che fa bene al cuore, fa bene anche al cervello".

*(fonti: Neue Zuercher Zeitung e Der Spiegel del 06-01-2012. Adattamento e traduzione di Rosa a Marca)*