



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Lariana

# DEMENZE

## Cenni, segnali d'allarme e fattori di rischio modificabili

*1 ottobre 2025*

*Dr.ssa Cassandra Tutino*

*Medico Geriatra*

*ASST Lariana - Como*

# Che cos'è la demenza?



È una condizione clinica acquisita caratterizzata da **declino progressivo delle funzioni cognitive quali memoria, attenzione, abilità visuo-spaziali, funzioni esecutive, linguaggio**, che può associarsi a disturbi psico-comportamentali.

La demenza **interferisce progressivamente con la capacità critica e di giudizio della persona**, rendendola incapace di gestire autonomamente le più comuni attività della propria vita, coinvolgendo direttamente i suoi familiari e influenzando affetti e relazioni sociali. Rappresenta dunque una delle principali cause di disabilità.

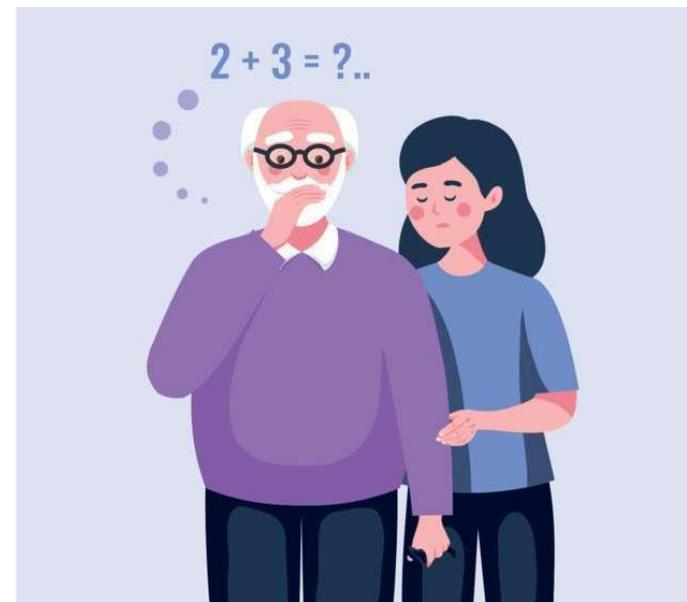
[*Osservatorio Demenze – Istituto Superiore di Sanità*]

# Che cos'è la demenza?

- **Malattia di Alzheimer (60-70% dei casi)**
- **Demenza vascolare**
- **Demenza a corpi di Lewy**
- **Demenza frontotemporale**



# Quando sospettare che qualcosa non va?



# I campanelli d'allarme

## 1. PERDITA DI MEMORIA



**Riguarda soprattutto le informazioni apprese di recente.**  
La persona può chiedere più volte la stessa informazione, dimenticare appuntamenti importanti, necessitare sempre più di strumento di ausilio per la memoria (appunti, promemoria).

# I campanelli d'allarme

## 2. DIFFICOLTA' NELLA PROGRAMMAZIONE O NELLA SOLUZIONE DI PROBLEMI

Difficoltà a ricordare una ricetta nota,  
a lavorare con i numeri,  
a trovare soluzioni ad imprevisti,  
a svolgere attività anche usuali.



# I campanelli d'allarme

## 3. DIFFICOLTA' NEL COMPLETARE IMPEGNI A CASA, AL LAVORO O NEL TEMPO LIBERO



Possono presentare problemi nel guidare verso un luogo noto, ricordare le regole di un gioco, gestire impegni lavorativi, usare il telefono, il bancomat, fare la spesa.

# I campanelli d'allarme

## 4. DISORIENTAMENTO NELLO SPAZIO O NEL TEMPO



confusione e disorientamento  
anche in ambienti e situazioni  
familiari



difficoltà a ricordare  
eventi recenti o date

# I campanelli d'allarme

## 5. DIFFICOLTA' NEL COMPRENDERE IMMAGINI VISIVE E RAPPORTI SPAZIALI



Difficoltà a leggere (non correlata a problemi di vista),  
giudicare la distanza,  
percepire il colore,  
riconoscere la propria immagine in uno specchio.

# I campanelli d'allarme

## 6. DIFFICOLTA' NEL COMUNICARE



perdere il filo del discorso, e dimenticarsi cosa si è detto o deciso



impoverimento delle abilità quotidiane come parlare, scrivere o leggere



difficoltà a seguire conversazioni o TV shows

# I campanelli d'allarme

## 7. DIMENTICARE NOMI DI PERSONE O OGGETTI



dimenticare nomi di amici  
o avere difficoltà nel  
nominare oggetti



# I campanelli d'allarme

## 8. PERDERE OGGETTI



**Misplacing  
Items**

Le persone con demenza possono lasciare gli oggetti in luoghi insoliti, perderli e non riuscire a ripercorrere i propri passi per trovarli. Talvolta accusano gli altri di averli rubati/nascosti.

# I campanelli d'allarme

## 9. PERDITA DELLA CAPACITA' DI GIUDIZIO

Gestione impropria del denaro,  
disattenzione alla cura della propria persona  
e della propria igiene.



# I campanelli d'allarme

## 10. RITIRO DAL LAVORO E DALLA VITA SOCIALE



SOCIAL WITHDRAWAL

Abbandono di un hobby, di progetti di lavoro.  
Ritiro dalla vita sociale, evitando di incontrare amici e avere conversazioni.  
Si tende a stare più tempo a casa e a dormire di più.

# I campanelli d'allarme

## 11. CAMBIAMENTI DI UMORE E DI PERSONALITA'

Cambiamenti della personalità e del comportamento (apatia, aggressività, irritabilità, sospettosità).



# Perché si sviluppa la demenza?

## I FATTORI DI RISCHIO

### **Non modificabili**

- Età
- Fattori genetici

### **Modificabili**

Legati allo stile di vita,  
alle malattie croniche



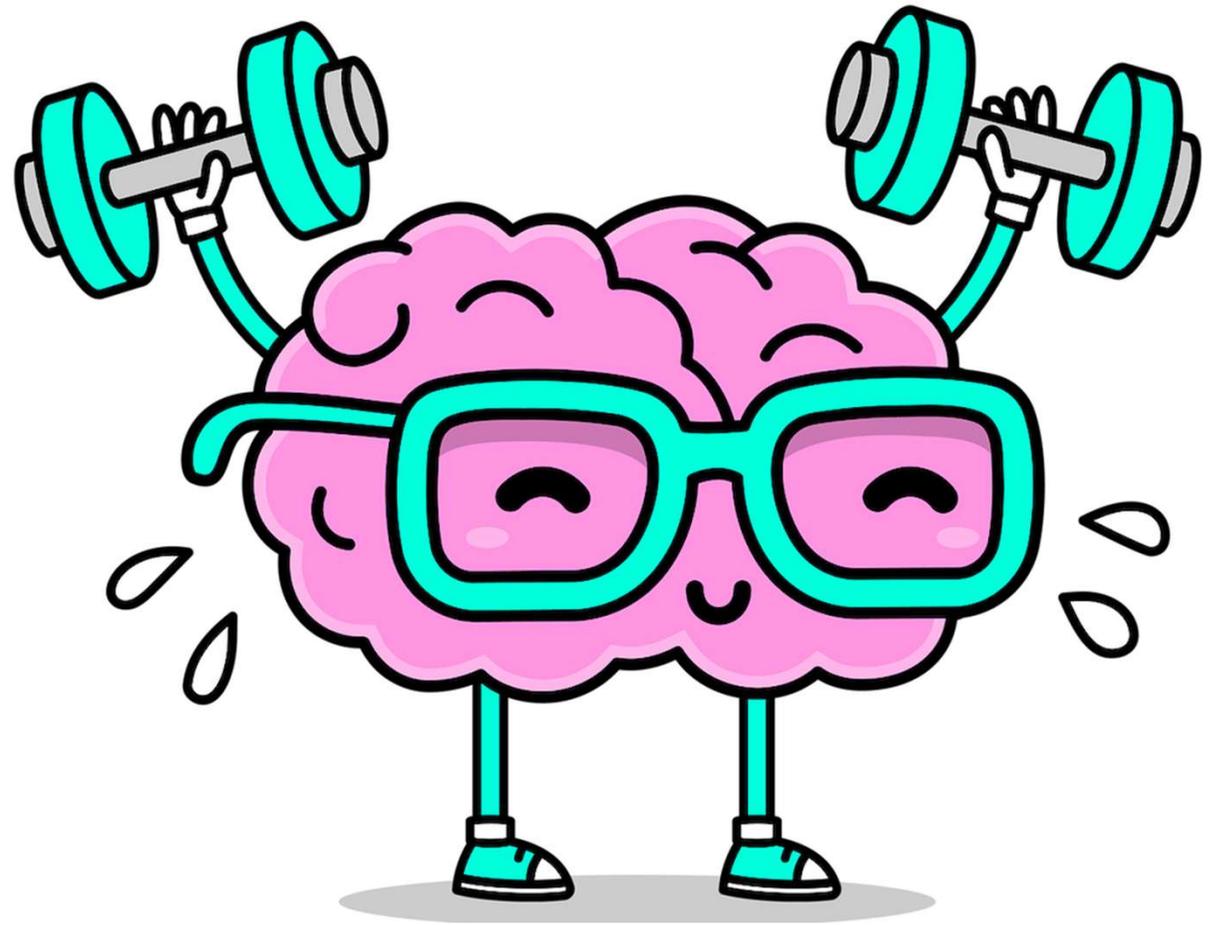
# Perché si sviluppa la demenza?



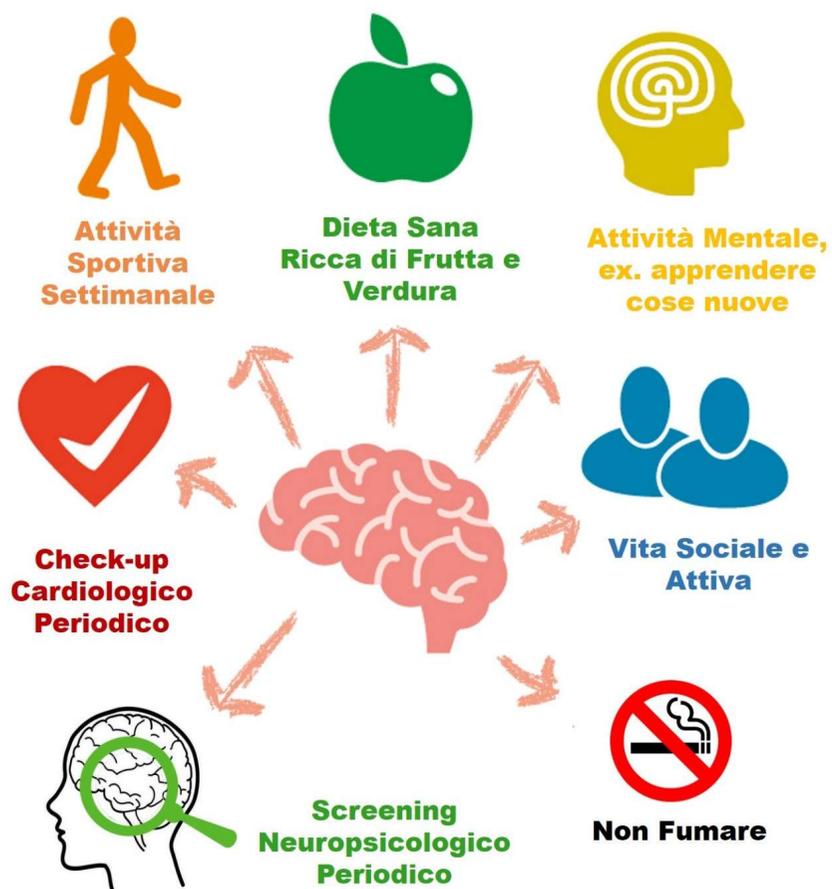
Source: Livingston et al. A, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*

[www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)

# Prevenzione



# Prevenzione



## PREVENIRE LA **DEMENZA** SI PUÒ. LE 7 MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

- 1 FAI ATTIVITÀ FISICA** PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, 5 VOLTE ALLA SETTIMANA  
A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza di demenze fino al 65% (per "attività fisica" si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca e del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).
- 2 NON FUMARE (O SMETTI IMMEDIATAMENTE!)**  
Eventualmente rivolgiti a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle Aziende sanitarie (SERD).
- 3 SEGUI UNA DIETA "MEDITERRANEA"**  
Segui una dieta a base di pesce, frutta fresca, verdura, cereali non raffinati ed olio di oliva, con bassa assunzione di carni rosse, sale, formaggi, dolci e zucchero. Un tale regime alimentare porterebbe ad una riduzione oltre che del rischio di demenze anche di malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2 (a loro volta associate quali fattori di rischio per le demenze).
- 4 RIDUCI GLI ALCOLICI**  
Limita l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno.
- 5 CONTROLLA IL TUO STATO DI SALUTE**  
Segui le indicazioni del medico di base, sottoponendoti agli screening periodici proposti, quali ad esempio il controllo della pressione, del colesterolo e del peso corporeo.
- 6 MANTIENI UN PESO CORPOREO OTTIMALE**  
Ridurrai in questo modo il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.
- 7 SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTALE**  
... attraverso il gioco, la partecipazione a dei corsi divulgativi, leggere quotidiani o libri, fare i cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Tenta di trovare la positività nelle avversità, mantenendo il più possibile l'interazione sociale, eventualmente partecipando attivamente ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.

**1 ottobre 2025 - Ore 17:30**

**Biblioteca Paolo Borsellino - Como**

# **INVECCHIARE SANO INVECCHIARE BENE**

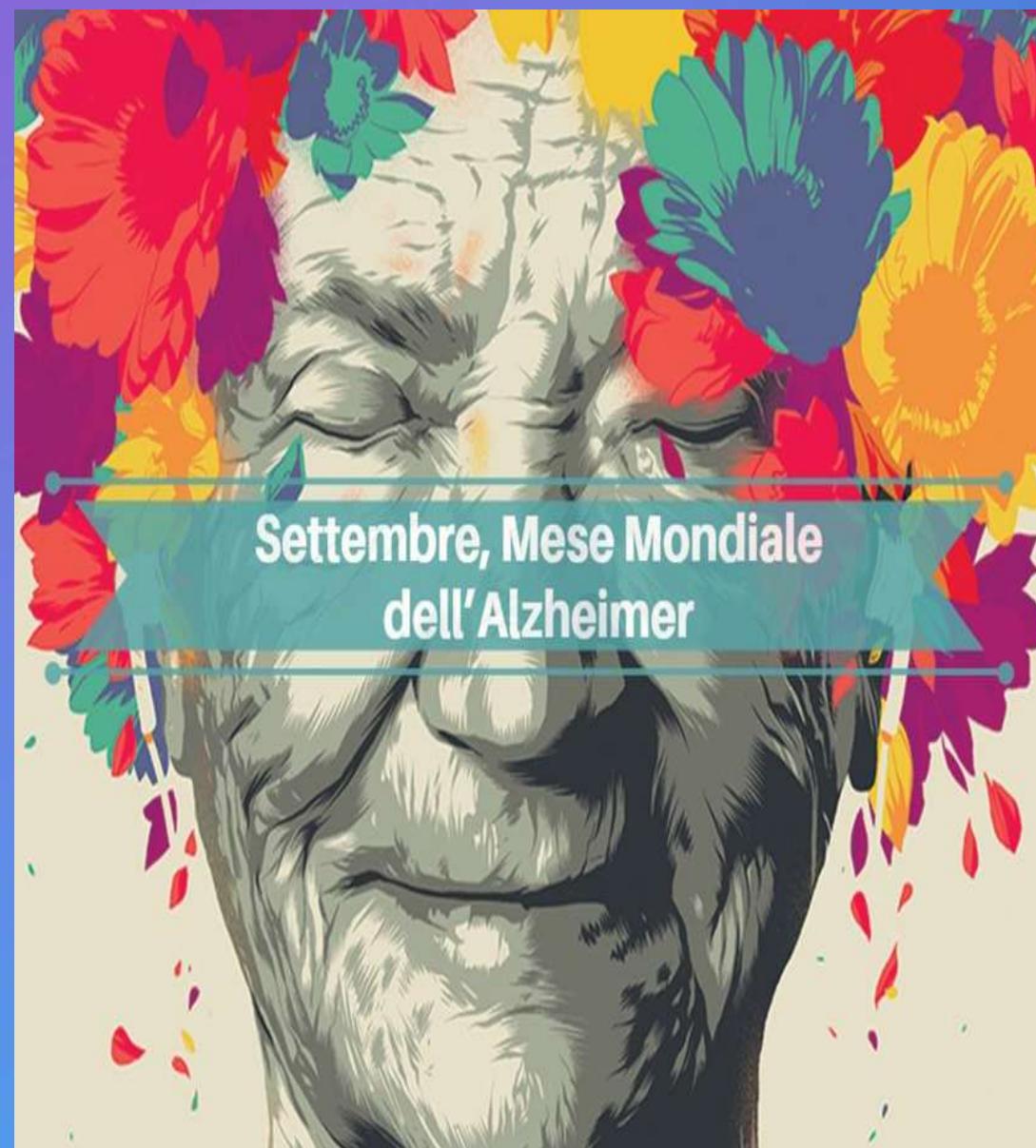
**Scopri i segreti  
di una longevità in salute**

**Ingresso libero**



**La PREVENZIONE in PIAZZA**

[www-asst-lariana.it](http://www-asst-lariana.it)



**Settembre, Mese Mondiale  
dell'Alzheimer**