

estratto dall'Appendice del libro

**Pietro Vigorelli**

**ALZHEIMER SENZA PAURA**

**Rizzoli**

---

### **QUALI SONO LE CAUSE DELLA MALATTIA DI ALZHEIMER?**

Le cause della malattia sono fino ad oggi sconosciute. Si ritiene che sia una malattia ad origine multifattoriale, che dipenda cioè da varie cause e concause, sia genetiche che ambientali. Anche lo stile di vita può giocare un ruolo nel favorire o nell'evitare l'insorgere e lo sviluppo della malattia (vedi oltre la scheda sulla prevenzione).

Gli studi più recenti hanno cercato di individuare i fattori che aumentano il rischio di ammalarsi.

Quello più importante è l'età, infatti la malattia colpisce una persona su otto oltre i 65 anni e circa una su due oltre gli 85. Evidentemente su questo fattore di rischio non possiamo influire. Ma esistono altre condizioni che favoriscono la malattia e su cui possiamo intervenire. In particolare l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e il fumo di sigaretta. Su questi possiamo agire facilmente, controllando bene la pressione, la dieta e smettendo di fumare!

### **LA MALATTIA DI ALZHEIMER È EREDITARIA?**

Molto si è parlato sulla predisposizione genetica in quanto alcuni geni sono associati più frequentemente alla malattia.

Il più noto è un gene che si trova sul cromosoma 19 e che è responsabile della produzione di una proteina, l'*Apolipoproteina E (ApoE)*. Ne esistono vari tipi; uno di questi, l'*allele epsilon 4*, sebbene poco frequente, rende più probabile il verificarsi della malattia. Ma questo non significa che essa sia ereditaria! Soltanto la metà dei malati risulta portatore di questo gene e non tutti quelli che ne sono portatori si ammalano.

I casi di trasmissione della malattia dal genitore al figlio sono molto rari e generalmente riguardano le forme ad inizio precoce, tra i 35 e i 60 anni.

A parte questi casi, il rischio di sviluppare la malattia nei parenti di primo grado di un malato è solo lievemente aumentato.

I rapporti tra geni e ambiente nel determinare la malattia sono ancora da indagare. Secondo un gruppo di ricercatori dell'Università di Cliveland una dieta ricca di antiossidanti (pesce, pollo, frutta e verdura) potrebbe ridurre il rischio di malattia di Alzheimer proprio nei portatori dell'*allele epsilon4 dell'ApoE*. Esiste quindi la possibilità che modificando lo stile di vita, in questo caso la dieta, si possa ridurre il rischio anche nelle persone predisposte.