Airalzh
alla Ricerca di un domani senza Alzheimer

GUIDA PRATICA PER LA PREVENZIONE DELL'ALZHEIMER

AIFORMA



SOLITUDINE, RELAZIONI E SALUTE COGNITIVA

Airalzh
alla Ricerca di un domani senza Alzheimer

AIN FORMA

Perché mantenere legami sociali protegge il cervello e il benessere emotivo con l'avanzare dell'età

Introduzione

L'Italia è uno dei Paesi più longevi al mondo: oggi un quarto della popolazione ha più di 65 anni. Vivere a lungo è una grande conquista, ma porta con sé una sfida crescente: la solitudine. Entro il 2050, milioni di persone over 75 vivranno da sole. Molte saranno ancora autosufficienti, attive, in buona salute... ma senza una rete di relazioni solide.

E sappiamo che la solitudine non è solo una condizione emotiva: può diventare un fattore di rischio per depressione, declino cognitivo e demenza.

Solitudine e isolamento: cosa accade quando i legami si indeboliscono

Con l'età cambiano ruoli, abitudini e affetti. Pensionamento, lutti, distanza dai figli o cambiamenti nei rapporti personali possono favorire il ritiro sociale. A volte ci si chiude "in difesa": per paura di essere delusi, per mancanza di energia o perché ci si sente fuori posto. Il mondo si restringe, si ripetono sempre gli stessi racconti, si evita il confronto.

Ma ritirarsi, anche lentamente, può diventare pericoloso per il cervello.

Il rischio invisibile

La solitudine può alterare l'equilibrio di alcune sostanze che regolano il benessere:

- **Dopamina** → motivazione, iniziativa
- **Serotonina** → serenità e buonumore
- **Ossitocina** → sicurezza affettiva e legame

Quando questi sistemi si indeboliscono, aumentano ansia, tristezza e perdita di interesse. E allo stesso tempo cresce il cortisolo, l'ormone dello stress.



Solitudine, depressione e memoria

Depressione e solitudine sono tra i fattori più studiati in relazione al declino cognitivo. Negli anziani che vivono isolati il rischio di sviluppare demenza può aumentare fino al 30%.

La mancanza di stimoli sociali riduce l'attività di alcune aree cerebrali, favorendo un più rapido impoverimento della memoria, della velocità di pensiero e della capacità di pianificare.

Lo stress cronico, inoltre, è un noto fattore di rischio per malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. Per questo prendersi cura delle relazioni non è un optional: è parte integrante della prevenzione.

Il potere protettivo della socializzazione

Gli studi mostrano che gli anziani che vivono in contesti ricchi di interazioni:

- hanno un umore più stabile
- gestiscono meglio ansia e stress
- mostrano un declino cognitivo più lento
- mantengono più a lungo autonomia e progettualità

Socializzare significa sentirsi utili, avere un ruolo, dare e ricevere energia emotiva.

E non è mai troppo tardi per ricominciare.



10 modi per coltivare relazioni che proteggono il cervello e la mente

1. Riscopri chi sei oggi

Liberati dai ruoli passati e chiediti cosa ti rende unico e quale contributo puoi offrire oggi.

2. Scegli uno sguardo positivo

Il modo in cui interpreti le situazioni influenza profondamente il tuo benessere.

3. Nutri la tua autostima

Ritrova uno scopo: una piccola sfida quotidiana può ridare energia alla giornata.

4. Apri il cuore alle emozioni

La paura di soffrire può chiudere porte preziose. Non privarti di ciò che può farti sentire vivo.

5. Coltiva la gratitudine

Riconoscere il positivo abbassa lo stress e rafforza il benessere emotivo.

6. Esprimila agli altri

Ringraziare qualcuno crea connessioni immediate e profonde.

7. Fai del bene

Un gesto gentile nutre chi lo riceve, ma soprattutto chi lo compie.

8. Vivi con passione

Identifica ciò che ti fa brillare e dedica tempo a ciò che ami.

9. Sii curioso

Ogni novità è un allenamento per il cervello: impara, esplora, prova.

10. Continua a sognare

I desideri tengono giovane la mente e danno direzione.



Conclusione

La prevenzione non riguarda solo alimentazione, movimento e sonno. Anche le relazioni sono un “nutriente” per il cervello: senza legami, la mente si spegne più velocemente.

La socializzazione non è un lusso: **è una forma di protezione, un investimento sulla tua salute e sulla tua autonomia futura.**

Invito all’azione

Da oggi scegli un solo passo, piccolo ma concreto:

- chiama una persona con cui non parli da tempo
- iscriviti a un’attività di gruppo
- partecipa a un incontro culturale o una passeggiata di quartiere
- dedica 10 minuti al giorno alla gratitudine
- fai un gesto di gentilezza verso qualcuno

Non aspettare il momento giusto: crea tu il movimento che illumina la tua vita.

Perché prevenire significa agire. E ogni nuovo legame è un seme di salute per il tuo cervello e per il tuo futuro.



Airalzh
alla Ricerca di un domani senza Alzheimer

AIN FORMA

Realizzato da:

Alessandra Mosca neuropsicologa, ex assegnista Airalzh
Con il contributo di Gabriele Trabucchi, membro del Direttivo di Airalzh





Scopri tutti i consigli della ricerca
vai su prevenzione.airalzh.it
e scarica le altre guide

SEGUIRE
UNO STILE DI VITA SANO
CONTRIBUISCE
A PREVENIRE L'ALZHEIMER.

SCOPRI I CONSIGLI
DELLA RICERCA

PREVENZIONE.AIRALZH.IT

Airalzh
alla Ricerca di un domani senza Alzheimer