

SAPERE PER FARE

Sono preoccupato per la perdita di memoria: cosa dovrei sapere?

La perdita di memoria è una preoccupazione comune quando le persone invecchiano e può verificarsi per diversi motivi.

COSA SUCCEDDE ALLA MEMORIA E ALLE CAPACITÀ DI PENSIERO CON L'INVECCHIAMENTO?

Alcune capacità di pensiero come la conoscenza e la saggezza migliorano con l'età. Cambiamenti nella memoria, nel pensiero e nel ragionamento sono comuni con l'invecchiamento. Avere difficoltà a ricordare il nome di qualcuno o smarrire gli oggetti può essere normale invecchiando.

QUANDO DOVREI PREOCCUPARMI DELLA PERDITA DI MEMORIA?

Rivolgiti al medico se la perdita di memoria influisce sulla capacità di svolgere le normali attività quotidiane. Gli esempi includono difficoltà a ricordare i dettagli di eventi o conversazioni recenti, difficoltà a pensare a parole comuni, perdersi in luoghi familiari o avere problemi a fare qualcosa che prima eri in grado di fare con facilità. Consulta il tuo medico se qualcuna delle persone a te vicina manifesta dubbi sulla tua memoria.

COS'È LA DEMENZA E COME VIENE DIAGNOSTICATA?

La demenza non è una malattia specifica, ma descrive diverse condizioni in cui vi è perdita di memoria, del pensiero e delle capacità decisionali. La valutazione inizia con una visita dal tuo medico di base, che ti farà domande e potrebbe eseguire un breve test per valutare la tua memoria. Vengono eseguiti esami del sangue per escludere cause mediche curabili della perdita di memoria. Potrebbe essere necessario rivolgersi a uno specialista se il medico di base sospetta che potresti sviluppare demenza o avere un altro disturbo neurologico. Uno specialista della demenza chiederà informazioni sui sintomi, eseguirà un test più dettagliato sulla memoria e sulle capacità di pensiero e potrebbe ordinare ulteriori test e indagini.

COSA POSSO FARE PER PREVENIRE LA PERDITA DI MEMORIA?

Partecipare a un'attività fisica regolare (almeno 150 minuti a settimana), come camminare o frequentare un corso di ginnastica. Seguire una dieta sana e mantenere un peso adeguato. Una dieta mediterranea o una dieta specifica come la DASH, che prevede il consumo regolare di frutta, legumi, noci, acidi grassi omega-3, verdure e cereali integrali, possono rallentare la perdita di memoria e ridurre il rischio di sviluppare demenza. Mantenere un buon controllo delle condizioni cliniche (evitando diabete, pressione alta, colesterolo alto, apnea notturna o perdita dell'udito). Le attività mentali sono importanti per mantenere una sana funzione della memoria: questo può includere lavorare, fare volontariato, apprendere una nuova abilità, leggere, fare puzzle e giocare. Trascorrere del tempo con amici e familiari e unirsi a gruppi come un club per il tempo libero o programmi presso il centro per anziani. Limitare il consumo di alcol e il consumo di tabacco. Seguire un trattamento appropriato se ci si sente depressi o ansiosi. Se si è ricoverati in ospedale per motivi medici o chirurgici, chiedere al team medico come proteggere la salute cognitiva.

CHE DIRE DEI TRATTAMENTI VENDUTI AL BANCO?

I trattamenti da banco e quelli venduti online non sono sicuri e dovrebbero essere evitati. Non sono regolamentati dalle agenzie del farmaco nazionali e non dispongono di prove di qualità a sostegno del loro utilizzo. Inoltre, potrebbero essere etichettati erroneamente e contenere ingredienti dannosi.

COS'ALTRO POSSO FARE PER SENTIRMI MEGLIO?

Parla con il tuo medico dei tuoi problemi di memoria. La perdita di memoria può essere dovuta a molte condizioni di salute e di diversa natura, quindi è importante porre la giusta diagnosi per trovare il giusto trattamento.

Da JAMA Patient Page
4 marzo 2024

I Am Worried About Memory Loss. What Should I Know?