



---

## *Newsletter AGE – Agosto 2018*

Care Colleghe e cari Colleghi,

l'AGE è vicina all'Associazione **Ra.Gi. Onlus** (<http://www.ragionlus.com>) di Catanzaro che anche quest'anno ha organizzato la sua maratona per sensibilizzare, informare, formare, parlare e far parlare delle Demenze in maniera del tutto diversa da come di solito si è abituati a fare, pensare o sentire. In occasione del suo **decennale** al servizio delle Demenze la **Ra.Gi Onlus** ha creato gli **“Happy Dementia Days”** che si svolgeranno il **24, 25 e 26 settembre 2018** a Catanzaro, all'interno del Centro Polivalente di via Fontana Vecchia dalle 9.00 alle 22,00 mentre la chiusura della manifestazione sarà realizzata giorno 27 settembre nel Borgo amico delle Demenza e nella DayCare A.Doria di Cicala.

Vi ricordo che è sempre possibile iscriversi alla nostra associazione e sul nostro sito potrete trovare le informazioni utili per farlo:

[www.associazionegeriatri.it](http://www.associazionegeriatri.it)

... e non dimenticate di visitare la nostra pagina Facebook:

<https://www.facebook.com/associazionegeriatri>

---



Alcuni spunti di riflessione...

Recentemente pubblicato su *Jama*, l'articolo "*Association of Cardiovascular Health Level in Older Age With Cognitive Decline and Incident Dementia*", pone l'attenzione sull'importanza di promuovere la salute cardiovascolare per ridurre il rischio di sviluppare un deficit cognitivo. Per circa 8 anni sono state osservate 6626 persone (età media 73.7 anni) il cui livello di salute cardiovascolare era definito secondo il *Life's Simple 7*® messo a punto dalla American Heart Association, strumento a 7 item utile a definire lo stato ottimale del sistema cardiovascolare (non fumatori, indice di massa corporea <25, attività fisica regolare, mangiare pesce due volte alla settimana o più e frutta e verdura almeno 3 volte al giorno, colesterolo <200 mg / dL [non trattato], glicemia a digiuno <100 mg / dL [non trattato] e pressione sanguigna <120/80 mm Hg [non trattato]). I risultati hanno mostrato che un miglior stato di salute cardiovascolare era associato ad un minor rischio di demenza.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2697696>

Secondo George Alexopoulos, MD, fondatore e direttore del Weill-Cornell Institute of Geriatric Psychiatry, la depressione non sembra causare demenza sebbene probabilmente ne rappresenti un fattore di rischio, la demenza, al contrario, è un fattore di rischio per la depressione, almeno il 20% delle persone con demenza sviluppa una sindrome depressiva. Ad oggi si cerca di mettere in evidenza la relazione tra depressione e demenza, ed è questo l'argomento di cui tratta la seguente lettura "*Exploring the Relationship Between Depression and Dementia*" pubblicata online su Jama Network.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2698084>

Vi auguro un buon lavoro.  
Giuseppe Pistoia