



Monika Kripp  
ASAA

## CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

I rischi multipli di sviluppare una demenza sono significativamente aumentati nelle donne e si riflettono nella casistica femminile per la maggior parte delle demenze. Anche lo sviluppo della demenza nelle donne e negli uomini sembra basarsi su processi diversi. Saranno necessari interventi e risposte terapeutiche, sociali e socio-politiche a questa evoluzione inquietante.

La promozione della salute delle donne e della medicina di genere, l'uguaglianza economica dei sessi, le pari opportunità, la lotta contro la povertà degli anziani e contro gli stereotipi, la prevenzione e la riduzione dei rischi in base al genere, soprattutto per le donne durante e dopo la menopausa, così come l'espansione delle misure per alleviare il peso dell'assistenza domiciliare, sono aree che devono essere implementate proprio per limitare la demenza delle donne.

Vi saluta cordialmente  
Monika Kripp

## La demenza è femminile?

Perché le donne sono particolarmente a rischio di sviluppare un disturbo cognitivo o demenza

Il 65% dei pazienti di demenza sono donne. Nella malattia di Alzheimer, 2/3 dei pazienti sono donne. Quali fattori sono coinvolti nella salute del cervello femminile e nel rischio individuale di demenza? Leggete nelle pagine seguenti.

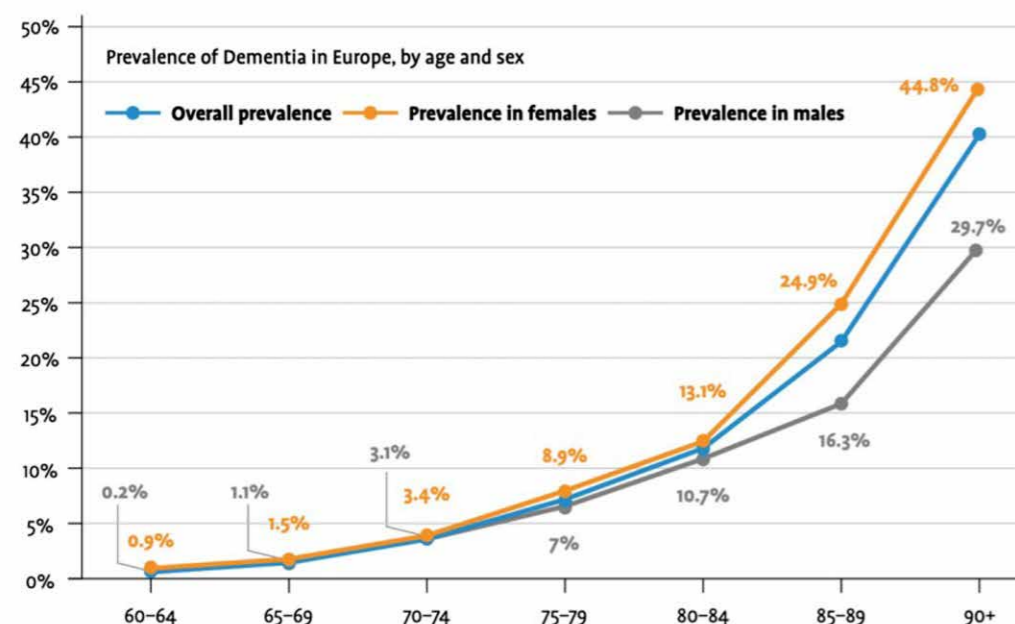


Alzheimer Südtirol Alto Adige

Scrivici le tue domande sull'argomento o mandaci un riscontro a [info@asaa.it](mailto:info@asaa.it) o al numero verde 800 660 561.

## Aspettativa di vita più alta

Figure 3: Sex differences in prevalence rates for dementia



©Alzheimer Europe 2021: Sesso, genere e sessualità nel contesto della demenza

Poiché l'età avanzata è ancora considerata la causa principale della demenza, le donne, che hanno un'aspettativa di vita più alta degli uomini, sono più spesso colpite e passano in media più anni con malattie croniche. Una gran parte delle donne molto anziane che vivono da sole passano i loro anni in isolamento sociale e solitudine. Secondo il Prof. Manfred Spitzer, la solitudine è considerata un acceleratore di malattie. È noto dal 2003 che la solitudine e il dolore fisico sono elaborati nelle stesse aree del cervello. I termini dolore da

addio (definitivo) o da separazione lo descrivono.

Le restrizioni di contatto e di uscita durante la pandemia da Covid hanno contribuito ad aumentare lo stress risultante per gran parte della popolazione. Lo stress cronico aumenta il rischio di sviluppare tumori, ipertensione e ictus e compromette le difese immunitarie.

Con un "Patto contro la solitudine", il governo federale austriaco intende garantire la partecipazione sociale e l'autodeterminazione degli anziani e promuovere la qualità della vita aumentando i servizi mobili.

Nella vecchiaia, la memoria e la psiche sono ulteriormente compromesse dalla mobilità limitata, dalla perdita dell'udito e dalla mancanza di contatti personali. Tuttavia, questo non spiega sufficientemente perché le donne costituiscono i due terzi dei malati di Alzheimer.

### ULTIMO RAPPORTO DI ALZHEIMER EUROPE

Alzheimer Europe ha pubblicato un recente documento di discussione su sesso, genere e sessualità. Il rapporto esplora come questi problemi hanno un impatto sulla vita quotidiana delle persone con demenza. Si tratta di riconoscere e affrontare i pregiudizi, le discriminazioni e le ingiustizie, non solo verso i gruppi minoritari emarginati, ma anche verso le donne, che costituiscono la maggioranza della popolazione nella maggior parte dei paesi.

Le donne che vivono con la malattia di Alzheimer affrontano un "triplo pericolo" di stigma legato all'età, al declino cognitivo, agli stereotipi e ai pregiudizi di genere.



## L'istruzione come fattore protettivo contro la demenza?

In passato, anche le minori opportunità di formazione delle donne sono state usate come spiegazione.

Questo principalmente in relazione ai redditi più bassi e quindi alle ridotte opportunità per uno stile di vita che promuovesse la salute. Un forte orientamento alla prestazione con contemporaneamente basse possibilità di avanzamento sembrano limitare maggiormente la riserva cognitiva tra le donne. Oggi, secondo l'ASTAT, nelle università italiane e austriache sono iscritte più studentesse altoatesine che studenti maschi, il che contribuisce a colmare il divario educativo con gli uomini. Ma lo svantaggio socio-culturale delle donne a causa di modelli di ruolo e aree di responsabilità tradizionali, hanno dimostrato di avere un impatto negativo sulla salute del cervello femminile.



## Lavoro di cura e assistenza

L'80% delle persone affette da demenza sono assistite a casa: soprattutto da figlie, partner, madri e nuore.



Gli studi della dottoressa Janice Kiecolt-Glaser, tra gli altri, hanno dimostrato che prendersi cura di una persona con demenza contribuisce significativamente al rischio di sviluppare una demenza anche da assistenti. Uno studio australiano ha scoperto che prendersi cura di un parente con demenza ha portato all'insonnia nel 94% dei badanti, che è associato a un aumento del rischio di pressione alta, obesità, sbalzi d'umore e demenza. L'auto-sacrificio e la cura di una persona cara con demenza richiede molto tempo e porta in molti casi anche a trascurare i propri problemi di salute.

## Influenza ormonale

Il periodo tra l'inizio del ciclo mestruale femminile e la menopausa può influenzare più tardi nella vita il rischio di demenza.

Questo perché le donne con il menarca ritardato hanno un rischio maggiore del 23% di sviluppare la demenza. Anche un inizio precoce della menopausa prima dei 47 anni aumenta il rischio del 20%.

Le gravidanze, l'assunzione della pillola contraccettiva così come la terapia ormonale sostitutiva e il calo dei livelli di estrogeni durante la menopausa sono associati al fatto che due terzi dei pazienti di demenza sono donne. La funzione protettiva degli estrogeni, che sono anche prodotti nell'ippocampo, è fortemente ridotta o completamente eliminata dopo la menopausa. Poiché il morbo di Alzheimer è causato principalmente da cambiamenti dannosi nell'ippocampo e nella corteccia cerebrale, la ragione dell'accumulo di demenza nelle donne sembra essere stata identificata. Tuttavia, la connessione tra gli ormoni e le cellule nervose del cervello non è stata ancora completamente chiarita. E'



certo comunque che soprattutto in questa fase della vita, i fattori di stress prodotti dall'ambiente e dallo stile di vita possono avere un'influenza negativa sulla salute del cervello femminile. Soprattutto nelle donne, la presenza del gene ApoE4 favorisce lo sviluppo di pro-

blemi di memoria e il restringimento del cervello nella mezza età.

Tuttavia, non solo le cause biologiche, ma anche le ragioni socio-culturali hanno un impatto sull'aumento del rischio di demenza nelle donne.

## Maggior rischio di povertà in età avanzata



Le persone socialmente svantaggiate hanno generalmente un rischio maggiore di ammalarsi più spesso e di morire prematuramente rispetto alle persone che stanno meglio dal punto di vista socio-economico. Ma ancora una volta, sono le donne che sono più spesso colpite dalla povertà in età avanzata rispetto agli uomini. Questo svantaggio strutturale è documentato in un recente studio dal titolo "Old Age in Germany". La ragione individuata è che la maggior parte delle donne sono o erano impiegate nel settore dei bassi salari e quindi guadagnano meno. Inoltre, c'è sempre ancora una diffusa disuguaglianza negli stipendi e nei salari.

## “Me lo ricorderò!”: Nuova iniziativa dell'Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA per la Giornata Mondiale dell'Alzheimer 2022

Come ogni anno, l'associazione ASAA celebra la Giornata mondiale dell'Alzheimer del **21 settembre** con un proprio evento. Questo è aperto a chiunque sia interessato, ma è particolarmente destinato ai parenti che si prendono cura dei malati. L'anno scorso si è svolta con grande successo la fiera dell'informazione a Terlano, e molti partecipanti ne sono ancora entusiasti. Quest'anno, a partire dalle ore 15 del 21/9, con il titolo “Me lo ricorderò!” avrà luogo un'altra iniziativa di informazione bilingue nelle stanze della nuova clinica Melitta a Bolzano (via Laura Conti, 2). Dopo un rapporto ASAA sulla situazione dei malati di demenza nel nostro territorio (a cura

del Presidente Ulrich Seitz e della Vicepresidente Edith Moroder), seguiranno relazioni specialistiche sui complessi temi dei “Disturbi comportamentali nella demenza” (specialista in geriatria dott.ssa Ingrid Ruffini) e “Rabbia e aggressività nell'assistenza” (Primario di Psichiatria Dr. Andreas Conca). Segue una tavola rotonda sulla “Strategia per la demenza in Alto Adige” (con Dr. Florian Zerzer, Dr. Markus Falk, Dr. Francesca Lubian, Dr. Claudio Corradini, Mag. Monika Kripp), seguita da una consulenza esclusiva con specialisti e terapisti (ore 18-19). Si mettono a disposizione per colloqui individuali su appuntamento la geriatra Ingrid Ruffini, il primario

Andreas Conca, la psicologa Alice Paniciar in lo psicologo del traffico dell'azienda sanitaria altoatesina Max Dorfer, il logopedista della Clinica Melitta Ivan Comper e la direttrice dell'associazione per l'amministrazione di sostegno Roberta Rigamonti. Un programma denso che affronta molti problemi urgenti della cura. Tuttavia, per poter garantire tutti i requisiti di sicurezza e uno svolgimento regolare, vi chiediamo di effettuare la prenotazione per la consulenza desiderata (entro il 16 settembre via email a [info@asaa.it](mailto:info@asaa.it)). (ehm)

### LO STRESS E GLI EFFETTI SUL CERVELLO FEMMINILE

Nel suo libro “Il cervello femminile”, la dott.ssa Lisa Mosconi spiega le differenze nel metabolismo del cervello tra donne e uomini. Sulla base della sua ricerca sul cervello femminile e le sue esigenze specifiche, Mosconi sviluppa un metodo per promuovere la salute del cervello femminile in modo scientificamente valido attraverso l'adattamento dello stile di vita, per ridurre il rischio di demenza: attraverso un cambiamen-

to della dieta verso alimenti di alta qualità, la riduzione di cibi e bevande zuccherati e una dieta prevalentemente vegetale con grassi di alta qualità come praticato nella cucina mediterranea. Con l'esercizio regolare e le misure per promuovere la qualità del sonno e la riduzione dello stress, questo metodo contribuisce alla salute femminile e alla prevenzione della demenza.

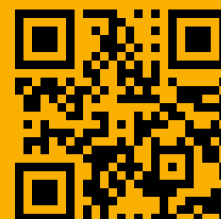
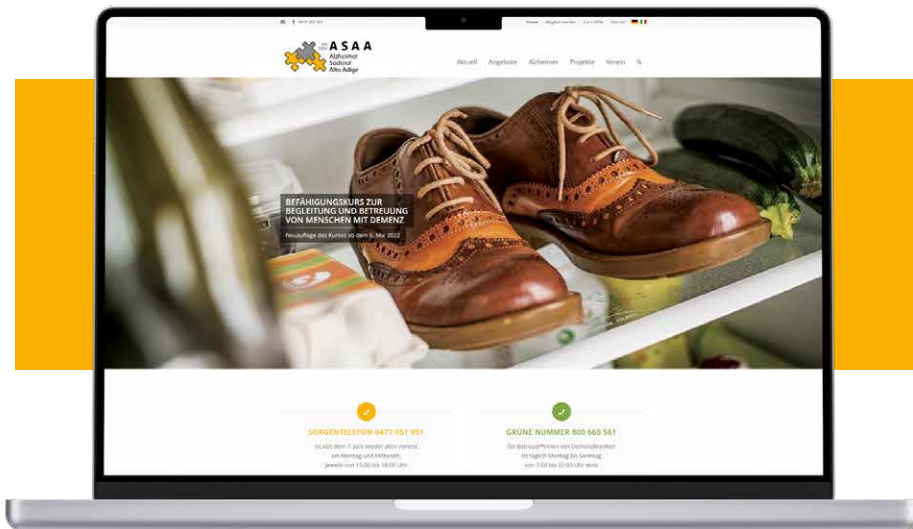


#### Fonti:

<https://www.dementiastatistics.org/statistics/prevalence-by-gender-in-the-uk/>  
<https://grantome.com/grant/NIH/R01-AG069138-01>  
<https://www.dza.de/themen/gesundheit-wohlbefinden-lebenszufriedenheit>  
<https://ceres.uni-koeln.de/forschung/d80>  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/fast-ein-viertel-der-ueber-80-jaehrigen-in-deutschland-leidet-unter-altersarmut-190132>  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Warum-Frauen-haeufiger-an-Alzheimer-erkranken,alzheimer268.html>  
[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche\\_Lage\\_der\\_Frauen\\_2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile)  
<https://www.ecu.edu.au/newsroom/articles/research/dementia-caregiver-stress-leads-to-sleep-deprivation>  
<https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>

# Visitate anche il nostro sito web

Appuntamenti, eventi, notizie e tutto quello che riguarda il mondo delle demenze



## Il nuovo ASAA BAZAR

Qui si potrebbe trovare un vostro annuncio per il BAZAR: se potete mettere a disposizione un sussidio non più utilizzato, segnalatelo per aiutare altri che ne hanno bisogno.

Questo annuncio può essere pubblicato sul nostro sito o anche nella newsletter, dove sarà visibile per tre settimane. I sussidi devono essere segnalati all'indirizzo email [newsletter@alzheimer.bz.it](mailto:newsletter@alzheimer.bz.it) corredati con una descrizione, una foto e un vostro contatto (online, gli annunci sono visibili per 3 settimane).

Nome sussidio	.....	.....	.....	.....
Descrizione	.....	.....	.....	.....
Vostro contatto	.....	.....	.....	.....

# DONARE aiuta

Tel. 0471 051 951  
info@asaa.it  
www.alzheimer.bz.it

94067320211

Cassa Raiffeisen Bolzano-Gries  
IBAN: IT45 A080 8111 6010 0030 1005 201