

Una professione stimolante riduce il rischio di deterioramento cognitivo lieve

Piercarlo Salari

Medico e divulgatore medico scientifico – Milano



L'invecchiamento della popolazione giustifica la necessità di identificare i potenziali fattori modificabili coinvolti nello sviluppo di demenza in età avanzata. A tale riguardo, di particolare interesse è la conclusione, recentemente pubblicata in un articolo su *Neurology*, a cui è pervenuta l'équipe del Dipartimento di Gerontologia dell'*University Hospital* coordinata da Trine Holt Edwin: **la stimolazione cognitiva legata all'attività professionale in diverse fasi della vita riduce il rischio di un deterioramento cognitivo lieve dopo i 70 anni.** In altre parole, lo svolgimento di un lavoro creativo esplica un effetto favorevole e protettivo.

La popolazione dello studio

I dati sono stati acquisiti nel contesto di uno studio di coorte longitudinale condotto nel Trøndelag (contea norvegese), giunto alla quarta edizione, mirato a valutare le traiettorie cognitive di oltre 7mila individui ultrasessantenni e, pertanto, denominato HUNT4 70+. Va sottolineato che questo studio non soltanto offre un'ampia casistica, già utilizzata in precedenti indagini, ma, forte del suo carattere prospettico, supera anche i limiti di altre *survey* intraprese con delle finalità analoghe ma su individui ormai in prossimità dell'età pensionabile.

Il protocollo di indagine e i risultati

La popolazione considerata, costituita da 7003 soggetti per un numero complessivo di 305 differenti professioni, è stata stratificata in quattro gruppi sulla base del “**Routine Task Intensity (RTI) index**”, un punteggio inversamente correlato al livello di stimolazione cognitiva nello svolgimento della singola attività lavorativa: la professione con il punteggio inferiore era quella dell'insegnante, mentre i punteggi più elevati erano associati alle professioni di postino e di custode. Nel gruppo con maggiore RTI, dopo correzione per età, sesso e livello di istruzione, si è determinato un rischio relativo di declino cognitivo lieve (valutato mediante un test di memoria) e di demenza rispettivamente del 74% e del 37% rispetto al gruppo con RTI più basso. Tali stime non hanno poi mostrato delle variazioni di rilievo, attestandosi rispettivamente al 66% e al 31%, dopo un aggiustamento statistico per reddito e stato di salute.

Conclusioni

Come afferma il coordinatore dello studio, “la stimolazione sul lavoro in diverse fasi della vita si correla a un rischio minore di deterioramento cognitivo lieve dopo i 70 anni” e, pertanto, “i risultati indicano che lo svolgimento di un lavoro che mette alla prova il cervello svolge un ruolo cruciale nel ridurre il rischio di deterioramento cognitivo”. Come poc'anzi anticipato, l'importanza dello studio è legata alla sua ampia finestra di osservazione: **i frutti, per così dire, di una professione stimolante maturano e si riscontrano nel tempo e non in un breve periodo**. In secondo luogo, si può affermare che, per quanto il rischio di demenza, come emerge da numerose evidenze, sia inversamente correlato al grado di scolarità, **un basso livello di istruzione può trovare compensazione nell'impegno in un'attività creativa**. Infine, a completamento del quadro, è utile ricordare la pubblicazione da parte della stessa équipe, lo scorso anno, dei dati relativi a un sottogruppo dello studio HUNT4 70+, da cui era emerso che **l'esercizio continuativo in attività professionali con un elevato impegno fisico si associa a un rischio più elevato di demenza** e rende consigliabile l'adozione di opportune strategie di prevenzione mirata.

Riferimenti bibliografici

- Edwin TH, Håberg AK, Zotcheva E, et al. Trajectories of Occupational Cognitive Demands and Risk of Mild Cognitive Impairment and Dementia in Later Life: The HUNT4 70+ Study. *Neurology* 2024;102:e209353. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000209353>
- Zotcheva E, Bratsberg B, Strand BH, et al. Trajectories of occupational physical activity and risk of later-life mild cognitive impairment and dementia: the HUNT4 70+ study. *Lancet Reg Health Eur* 2023;34:100721. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100721>

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>