Ordine Psicologi
Regione Campania

Intervento della vicepresidente Grandinetti a Cronache di Salerno sulla prevenzione e il contrasto della demenza

Napoli, 30 settembre 2025

Rassegna stampa

INDICE

QUOTIDIANI

1. LE CRONACHE DI SALERNO

LE CRONACHE DI SALERNO
(Quotidiani – 30/9/2025)

Le Cronache
direttore Tommaso D'Angelo

Il fatto - Parla la dottoressa Antonietta Grandinetti, vicepresidente del Consiglio dell'Ordine degli Psicologi della Campania

"Per contrastare la demenza bisogna mantenere attiva la nostra mente"

La dottoressa Grandinetti

L'Ordine degli Psicologi punta sulla salute mentale per contrastare fenomeno

Oggi la demenza non è più uno spettro lontano che colpisce solo gli anziani: con oltre 55 milioni di casi nel mondo e 10 milioni di nuove diagnosi ogni anno, è diventata una sfida urgente per la salute pubblica. Mentre l'invecchiamento della popolazione è un fattore determinante, la ricerca scientifica sottolinea che non siamo impotenti di fronte a questa malattia. Molti fattori di rischio, come il livello di istruzione, la depressione, l'isolamento sociale e lo stress cronico, sono infatti modificabili.

In questa intervista, la dottoressa Antonietta Grandinetti, vicepresidente del Consiglio dell'Ordine degli Psicologi della Campania, ci svela come la psicologia offra un ruolo attivo nella prevenzione e nel contrasto del declino cognitivo. Dalle abitudini quotidiane alla gestione dello stress e delle disuguaglianze sociali, la dottoressa ci guida alla scoperta di come prenderci cura della nostra salute mentale per salvaguardare la nostra salute cognitiva, sottolineando che "non esitare a chiedere aiuto" è il primo passo per un intervento tempestivo e efficace.

Abbiamo un ruolo attivo nella lotta contro la demenza. Oltre ai fattori di rischio modificabili come dieta e attività fisica, quali abitudini quotidiane e pratiche psicologiche, come la mindfulness o l'apprendimento di nuove abilità, possono avere un impatto significativo sulla salute cognitiva?

«Come lei ha detto, tutto ciò che è stile di vita sano ovviamente previene la demenza e mantiene delle buone funzioni: attività fisica, dieta equilibrata, attività sia mentali che sociali. Confrontarsi con gli altri, avere hobby, avere passioni.

Sperimentiamo, quando lavoriamo con i nostri pazienti, che coloro che hanno ancora coraggio rispetto a passioni o hobby funzionano molto meglio. Anche negli anziani, l'uncinetto e la lettura sono attività che in qualche modo stimolano la funzione mentale. Fare parole crociate, puzzle. Fare vita sociale, partecipare ad attività sociali, interagire con gli altri. Ovviamente non possiamo dimenticare il non fumare, il non bere alcol, non utilizzare droghe: tutte azioni che intervengono sull'azione cognitiva e sull'attivazione di skills funzionali».

> "La prevenzione della demenza è una questione sociale e di stile di vita"

La demenza è definita anche una questione di giustizia sociale, con disparità legate a fattori socioeconomici. Dal punto di vista psicologico, come si può affrontare lo stress cronico legato alla disuguaglianza e alla discriminazione, che contribuisce al rischio di demenza?

«Sicuramente, come già detto, ci sono stili di vita. Il rischio di povertà interviene sulla qualità della vita della persona, con eventi di deprivazione sociale ed economica. Le regioni a rischio di povertà sono state considerate più a rischio. Un'azione messa in campo per l'equità in salute è quella dello psicologo di base, perché intervenire sulla qualità della vita delle persone migliora le skills. La riserva cognitiva va coltivata fin dai primi anni di vita, e anche l'istruzione diventa determinante per la salute. Pensiamo a chi ha la possibilità di fare sport, di attivare altre funzioni come suonare uno strumento musicale; la capacità di correggere abitudini ha a che fare con la disuguaglianza sociale. Mettere in campo una rete solidale e sociale da parte di Comuni e servizi sociali che forniscano buoni adattamenti anche per le persone più deprivate nei quartieri più difficili è fondamentale. Ma anche un'azione messa in campo di equità è proprio il bonus psicologo e lo psicologo di base, azioni che mirano a offrire opportunità sia di farsi carico di sé stessi sia di alcuni bisogni che altrimenti non potrebbero essere soddisfatti. Il primo bisogno è proprio quello di salute, psicologica in questo caso».

Prendersi cura della salute mentale, fin dall'età adulta, è un aspetto cruciale. Quali sono i segnali di allarme psicologici che le persone dovrebbero imparare a riconoscere in sé stesse o nei propri cari, e a che punto è consigliabile consultare uno psicologo per un supporto preventivo?

«In qualsiasi momento si ritiene di avere un momento di difficoltà, ognuno di noi lo sente. Quindi non esitare a rivolgersi a un professionista è un primo passaggio. Questi interventi, come anche quest'intervista, sono un momento di promozione e prevenzione. Se avete bisogno, esistono questi servizi e queste opportunità di cura. A volte è molto più complesso quando le persone non ti conoscono, quindi i familiari possono stimolare richieste di aiuto da parte di un professionista. I segnali sono quelli base, come la mancanza di sonno, la mancanza di appetito, mangiare troppo o dormire troppo. Tutto quello che diventa "invalidante" rispetto alla nostra vita e alla funzionalità. Se io, ad esempio, non riesco a svegliarmi perché la notte non riesco a dormire e inverto il mio ciclo sonno-veglia, o la mattina ho difficoltà a svolgere le normali azioni perché magari dormo male o non riesco più a mangiare perché, dopo aver escluso problemi organici, ho rifiuto verso il cibo; non voglio uscire, vedere gente oppure esco troppo. Tutto ciò che in qualche modo riduce la nostra capacità di organizzare la nostra vita. Nei momenti particolari di stress ci può essere un momento in cui non siamo allineati, non significa niente: lo stesso chiedere aiuto significa lavorare su noi stessi e sulla gestione delle nostre emozioni».

Indubbia è l'importanza di "amare sé stessi" e "dedicarsi tempo". In un mondo frenetico, quali sono i consigli pratici e psicologicamente fondati che può dare per integrare queste piccole ma decisive azioni nella nostra routine quotidiana per prenderci cura della nostra salute cognitiva?

«Sicuramente un momento per noi stessi, coltivare hobby. Ci accorgiamo che le passioni ci aiutano in momenti difficili, quindi ritagliare e coltivare le passioni, mantenere relazioni, non chiuderci, uno stile di vita sano, lo sport. Tutte quelle azioni che contribuiscono a darci una sensazione di benessere anche quando ci sono condizioni oggettive di difficoltà. E non esitare a chiedere aiuto. Sicuramente l'intervento psicologico va a riequilibrare laddove c'è un momento di disfunzionalità».