

Voorkom dementie, rook niet en beweeg

Van (BELGA)

Het risico op dementie kan beperkt worden door fysiek actief te blijven en niet te roken. Dat is de raad van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geeft op basis van zijn eerste rapport met richtlijnen over dementie.

Het VN-agentschap adviseert voorts dat men het nodige doet om overtollig vet te bestrijden door genoeg lichaamsbeweging te nemen. Naast overgewicht spelen ook diabetes en hoge bloeddruk een rol bij het verlies van de mentale capaciteiten. Momenteel hebben 50 miljoen mensen dementie en dat aantal zal verdrievoudigen tot 152 miljoen tegen het jaar 2050.
