

Title

Potentially modifiable risk factors for low cognition and dementia: Could Canada reduce dementia by 50%?

Facteurs de risque potentiellement modifiables pour les troubles de cognitions faible et la démence: Le Canada pourrait-il réduire la démence de 50%?

Abstract

Cognitive impairment in aging is a multifactorial process involving several modifiable risk factors and pathological changes. It has been suggested that 35% to 45% of dementia cases worldwide are attributable to 9 to 14 risk factors. However, less is known about the extent to which these risk factors contribute to low cognition and dementia in Canada. This study estimated the potential population impact of 12 modifiable risk factors in middle-aged and older Canadian adults. Nearly 50% of dementia cases in Canada could be prevented by modifying 12 lifestyle risk factors. The results of this study highlight that the strategies to increase physical activity and promote effective management of hearing health, obesity, and hypertension have the greatest potential to mitigate a large proportion of dementia cases in Canada.

Le déclin cognitif lié au vieillissement est un processus multifactoriel qui comprend plusieurs facteurs de risque modifiables ainsi que des changements pathologiques. Il a été suggéré que de 35 à 45% des cas de démence au niveau mondial sont attribuables à 9 à 14 facteurs de risque. Cependant, on a moins de connaissance sur la mesure dans laquelle ces facteurs de risque contribuent aux troubles cognitifs et à la démence au Canada. Cette étude a estimé l'impact potentiel de 12 facteurs de risque modifiables parmi la population des adultes Canadiens d'âge moyen et plus âgés. Près de 50% des cas de démence au Canada pourraient être prévenus en modifiant 12 facteurs de risque liés au mode de vie. Les résultats de cette étude soulignent que les stratégies visant à accroître l'activité physique et à promouvoir une gestion efficace de la santé auditive, de l'obésité et de l'hypertension ont le plus grand potentiel pour réduire une proportion importante des cas de démence au Canada.

Bio

Surim is a PhD candidate in the Department of Epidemiology and Biostatistics at Western University. Her research focuses on identifying the specific combination of risk factors that are most likely to produce the greatest benefit on preserving cognition when targeted at population level. Her research interests center around understanding dementia risk factors and optimizing multidomain trial design to promote dementia risk reduction and prevention and healthy aging. She recently created a dementia risk calendar to raise awareness of dementia prevention strategies in the community. She is also a research associate at the Gait and Brain lab, where she contributes to research on lifestyle intervention for dementia and the identification of early markers of age-related outcomes.

Surim est candidate au doctorat au sein du Département d'épidémiologie et de biostatistique à l'Université Western. Ses recherches portent sur l'identification de la combinaison spécifique de facteurs de risque qui est le plus susceptible de produire le plus grand bénéfice pour la

préservation des fonctions cognitives lorsqu'elle est ciblée à l'échelle de la population. Ses intérêts de recherche incluent la compréhension des facteurs de risque de la démence et l'optimisation de la conception d'essais multidomains, afin de favoriser la réduction et la prévention des risques de démence ainsi qu'un vieillissement en santé. Elle a récemment créé un calendrier des risques de démence pour sensibiliser la communauté aux stratégies de prévention. Elle est également associée de recherche au laboratoire Gait and Brain, où elle contribue à des recherches sur les interventions liées au mode de vie pour la démence et l'identification de marqueurs précoces des conséquences du vieillissement.