



SCIENCE SPOTLIGHT

Highlighting Canadian research on dementia and brain health



Cardiovascular disease as a mediator in the relationship between lifestyle risk factors and cognitive outcomes:

A scoping review / [Hensel et al. \(2026\)](#)

Key message

Our question could not be answered with the existing research. More research is needed to understand how improving heart health through lifestyle changes could also help protect brain health and reduce the risk of dementia.



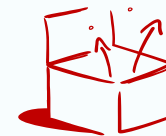
The question we studied

Do lifestyle habits increase dementia risk because they cause heart disease, which then harms the brain? In other words, is heart disease the main link connecting these habits to dementia risk?



How we studied it

We reviewed existing research and included studies that investigated whether heart disease acts as a “middle step” between lifestyle habits and dementia in adults aged 45 years and older.



What we found

While there is some early evidence that heart disease may link lifestyle habits to dementia risk, more research is needed. We found only five relevant studies. Most of them looked at physical activity and found that heart disease—especially stroke—may help explain how exercise protects brain health. Results were unclear for poor nutrition and for alcohol use. We found no studies that targeted smoking.



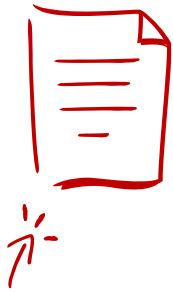
Why it matters

If heart health is the main link between lifestyle and brain health, then preventing heart disease could become one of the most powerful ways to protect against dementia. Our review shows that more research on this link is needed.



PLEINS FEUX SUR LA SCIENCE

La recherche canadienne sur les troubles neurocognitifs
et la santé du cerveau à l'honneur



La maladie cardiovasculaire comme médiatrice dans la relation entre les facteurs de risque du mode de vie et la santé cognitive : Résumé des études existantes (Cardiovascular disease as a mediator in the relationship between lifestyle risk factors and cognitive outcomes: A scoping review) / [Hensel et al. \(2026\)](#)

Message principal



Plus de recherche est nécessaire pour comprendre comment l'amélioration de la santé cardiaque, en apportant des changements au mode de vie, pourrait également protéger la santé du cerveau et réduire le risque de neurodégénérescence.



La question que nous avons étudiée

Certaines habitudes de vie augmentent-elles le risque de neurodégénérescence parce qu'elles causent une maladie du cœur, ce qui endommage ensuite le cerveau? Autrement dit, la maladie du cœur est-elle le lien principal entre ces habitudes de vie et le risque de neurodégénérescence?



Comment nous l'avons étudié

Nous avons passé en revue la recherche existante en incluant des études qui évaluaient si la maladie du cœur est une « étape intermédiaire » entre les habitudes de vie et la neurodégénérescence chez des adultes âgés de 45 ans et plus.



Ce que nous avons découvert

Bien qu'il existe des recherches montrant que la maladie du cœur pourrait être un lien entre les habitudes de vie et le risque de neurodégénérescence, plus de recherche est nécessaire. Nous n'avons trouvé que cinq études pertinentes. La majorité d'entre elles portaient sur l'activité physique et ont constaté que la maladie du cœur, surtout les AVC, pourrait expliquer comment l'exercice protège la santé du cerveau. Les résultats n'étaient pas clairs pour le rôle d'une mauvaise alimentation et de la consommation d'alcool. Nous n'avons pas trouvé d'étude portant sur les effets du tabagisme.



Pourquoi cela est important

Si la santé cardiaque est le lien principal entre les habitudes de vie et la santé du cerveau, la prévention de la maladie du cœur pourrait devenir l'une des façons les plus efficaces de protéger son cerveau contre la neurodégénérescence. Notre étude montre que plus de recherche sur ce lien est nécessaire.