

I consigli per prevenire IL DECADIMENTO COGNITIVO

1 *Mantieni viva la curiosità*



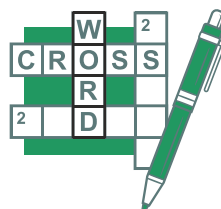
imparare cose nuove, attraverso lo studio, corsi, letture o attività da autodidatta, aiuta ad aumentare la riserva cognitiva: una sorta di “scorta di risorse” del cervello che può favorire il mantenimento delle capacità cognitive anche con il naturale invecchiamento o in presenza di eventuali cambiamenti cerebrali.



2 *Svolgi attività fisica*

il movimento è un importante alleato della salute del cervello, fare sport aiuta a regolarizzare pressione, glicemia, peso e colesterolo, aiutando così un corretto funzionamento cerebrale.

3 *Allena la mente*



svolgere attività cognitivamente stimolanti (come per esempio leggere, dedicarsi a giochi di logica, imparare una nuova lingua, suonare uno strumento o imparare nuove abilità) aiuta a mantenere il cervello attivo e ad aumentare la riserva cognitiva.



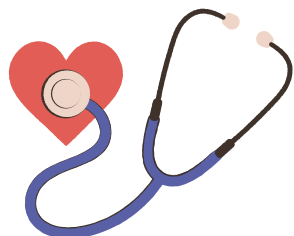
4 *Prenditi cura del tuo umore*

un buon equilibrio emotivo è importante anche per la salute cognitiva. Nelle persone anziane, la depressione può causare difficoltà di attenzione e memoria, con sintomi che possono assomigliare a quelli di un decadimento cognitivo (in alcuni casi definito pseudodemenza). Se necessario, chiedere il supporto di un professionista può aiutare a migliorare il benessere e le capacità cognitive.

5 *Evita alcol e fumo*



il consumo eccessivo di alcol e il fumo sono fattori di rischio per diverse patologie, comprese quelle che possono compromettere la salute del cervello. Ridurne il consumo, anche con il supporto di specialisti, può rappresentare un importante passo per la propria salute.



6 *Controlla i fattori di rischio cardiovascolare*

ipertensione, diabete e valori elevati di colesterolo possono aumentare il rischio di sviluppare problemi cognitivi nel tempo. Effettuare controlli regolari e seguire le indicazioni del medico permette di agire precocemente quando necessario; pertanto, è importante fare controlli regolari ed intervenire farmacologicamente se necessario.



7 *Proteggi udito e vista*

difficoltà di percezione di questo genere possono essere dei fattori di rischio. Esegui dei controlli regolari, anche per migliorare qualità di vita.

8 *Coltiva una sana vita sociale*



avere una vita sociale attiva, mantenere rapporti con gli altri e partecipare ad attività condivise aiuta a stimolare il cervello, favorisce il buon umore e contribuisce al benessere generale.

Questi sono consigli generali per la prevenzione e la promozione della salute cerebrale e non possono garantire che il decadimento cognitivo non si sviluppi. Per una valutazione dei fattori personali e clinici si rivolga al suo neurologo o a un neuropsicologo.

Sito Organizzazione Mondiale della Sanità Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. Neuropsychologia, 47(10), 2015-2028.

QUESTI E MOLTI ALTRI CONSIGLI SONO SCARICABILI SUL NOSTRO SITO: