



il Cervello

la rivista della
Lega svizzera per
il cervello



I benefici della meditazione per il nostro cervello → 03

Quando il cervello... suda → 07

Il potere dei messaggi semplici → 10

Nº 3/2025



Care lettrici, cari lettori,

quando è stata l'ultima volta che vi siete sedute o seduti, non avete fatto nulla se non lasciare venire e andare i pensieri come nuvole nel cielo? Meditare regolarmente non è solo rilassante, ma ha anche effetti positivi per il cervello. Nell'intervista a pagina 3, la prof. dr. Iris-Katharina Penner spiega quali regioni si attivano maggiormente durante la meditazione e in che modo questa pratica può persino proteggere le capacità cognitive.

Soprattutto nei mesi estivi, quando le temperature si alzano, spesso fatichiamo a restare concentrati. A pagina 7 potete scoprire perché la calura riduce le nostre funzioni intellettive e come sostenerne il cervello rinfrescandoci in maniera mirata.

Il nostro pensiero non è influenzato unicamente dagli stimoli esterni, anche i messaggi politici hanno spesso effetti sorprendenti. A pagina 10 il neurologo Krassen Nedeltchev illustra perché determinate forme di comunicazione sono così incisive e quali processi innescano nel cervello.

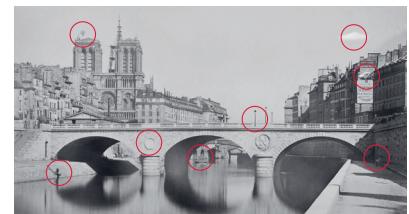
Vi auguro buona lettura.

**Prof. dr. med. Dominik Straumann
Membro del comitato della Lega svizzera per il cervello**



Soluzione dei rompicapi

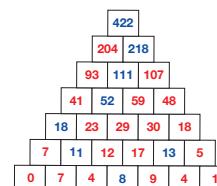
1. Trovate le differenze



2. Cubo matematico

5	+	4	+	15	+	11	35
-	+	-	-	-	-	-	
6	-	12	-	1	-	7	14
+	-	-	+	-	-	-	
9	+	8	x	3	-	13	20
-	-	-	+	-	-	-	
10	+	2	x	14	+	16	54
-2	6	31	7				

3. Piramide numerica



Impressum e redazione

Comitato della Lega svizzera per il cervello: prof. Jürg Kesselring, presidente, Valens; prof. dr. Anita Lüthi, vicepresidente, Losanna; prof. Jean-Pierre Hornung, Losanna; prof. Dominik Straumann, Zurigo; Marco Tackenberg, Berna
Redazione: Alexandra Elia, André Lourenço, Miguel Pereiro
Ideazione: forum|pr, Berna
Grafica: Definitiv Design AG, Berna
Stampa: Druckerei Hofer Bümpfliz AG

Non desiderate più ricevere la rivista?
Scrivete a: info@hirnliga.ch

Comitato di patronato

Christina Beerli, politica; Pascal Couchebin, ex Consigliere federale; prof. Bruno Gehrig, manager; Howard Griffiths, direttore d'orchestra; Jasmin Nunige, atleta; Thomy Scherrer, moderatore radio SRF; dr. Jürg Schlup, ex presidente FMH; padre Martin Werlen, ex abate di Einsiedeln

Lega svizzera per il cervello
Postgasse 19, Casella postale
CH-3000 Berna 8
www.legacervello.ch
Conto postale per le offerte
CP 30-229469-9
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9

Fotografia di copertina

Lasciare andare i pensieri in modo non giudicante: questo è il fulcro della meditazione. (Foto: pixabay, chermitove)



I benefici della meditazione per il nostro cervello

La pratica della meditazione è uscita dai confini prettamente spirituali per diffondersi nella società occidentale moderna. Anche le neuroscienze confermano che la meditazione è fondamentale per la salute cerebrale.

Ma quali sono gli effetti di questa pratica sul cervello? E perché a tutti converrebbe iniziare a meditare? Nell'intervista la prof. dr. Iris-Katharina Penner, neuroscienziata cognitiva e neuropsicologa, risponde a queste e ad altre domande.



Dalla ricerca emerge che la meditazione può avere effetti positivi su alcune regioni cerebrali.
(Foto: pexels, fikret kabay)

Professoressa Penner, come mai punta sulla meditazione con i suoi pazienti?

Da circa 25 anni mi occupo di pazienti affetti da malattie cerebrali croniche. Soprattutto nelle patologie come la sclerosi multipla, le terapie farmacologiche aiutano, per esempio, a frenare l'attività patologica, ma non sono sufficienti per gestire la malattia,

i sintomi che si manifestano a livello cognitivo e la stanchezza cronica. Nel corso della mia pluriennale attività di ricerca ciò mi ha spinta a individuare degli approcci alternativi, che la meditazione sembra proprio offrire. Nello specifico, abbiamo notato che in particolare i pazienti affetti da sclerosi multipla potevano trarre un grande beneficio dalla meditazione, non solo



Istruzioni per meditare

Volete iniziare a meditare o semplicemente provare una volta questa tecnica? Basta seguire alcuni semplici accorgimenti.

- Cercate un luogo in cui nulla o nessuno vi disturbi.
- Assumete una posizione comoda: sedetevi su un cuscino, su una sedia o sul pavimento, tenendo la schiena più dritta possibile. L'importante è che riusciate a stare in questa posizione per un periodo prolungato.
- Stabilite la durata della meditazione: impostate un timer per 5-10 minuti o ascoltate un brano musicale che favorisca la meditazione.
- Concentratevi sulla respirazione: chiudete gli occhi e focalizzate la vostra attenzione sull'inspirazione e sull'espirazione.

● Osservate i vostri pensieri: se sopraggiungono dei pensieri, accoglieteli senza giudicarli e tornate dolcemente a concentrarvi sul respiro.

● Esercitatevi regolarmente: affinché la pratica diventi un'abitudine, cercate di meditare ogni giorno alla stessa ora, per esempio il mattino o la sera.

Suggerimento: per avvicinarvi alla meditazione zen vi consigliamo il libro «Mente zen, mente di principiante. Conversazioni sulla meditazione e la pratica zen» di Shunryu Suzuki. Inoltre ci sono molte app o meditazioni guidate che possono aiutarvi a intraprendere la pratica meditativa (per es. Headspace, 7Mind e molte altre ancora).



a livello di prestazioni cognitive, ma soprattutto nella sfera emotiva, per esempio in caso di depressione o di disturbi d'ansia.

Perché dal punto di vista scientifico la meditazione è interessante per il nostro cervello?

In generale la meditazione è un ambito scientifico ancora poco studiato. Tuttavia, basta dare un'occhiata alla letteratura per rendersi conto che negli ultimi decenni il numero di pubblicazioni è aumentato rapidamente. Dal punto di vista scientifico la meditazione è particolarmente interessante perché non è invasiva e non presenta effetti collaterali.

Inoltre, si tratta di un metodo accessibile a tutti e poco costoso. Allo stesso tempo, la ricerca neuroscientifica sta evidenziando effetti importanti della meditazione che non riusciamo a ottenere con i farmaci.

«La meditazione favorisce anche dei cambiamenti strutturali nel cervello.»

In che modo la meditazione influisce sul nostro cervello?

Diversi studi hanno evidenziato che la meditazione è in grado di modificare alcune regioni cerebrali indipendentemente dalla tecnica meditativa praticata.

Noi abbiamo condotto uno studio con pazienti che seguivano un percorso neuroeducativo. La neuroeducazione si basa sull'analisi del modo in cui il cervello elabora, memorizza e ricorda le informazioni. A un gruppo di pazienti abbiamo semplicemente fornito informazioni, mentre a un altro abbiamo fatto praticare anche una meditazione basata sulla consapevolezza. Confrontando i due gruppi, abbiamo notato che la meditazione aveva effetti nettamente migliori per esempio sulla gestione di situazioni difficili, sui livelli di stress, sull'autoefficacia, sulla percezione individuale dei problemi cognitivi o sulla memoria di lavoro.

Quali aree del cervello vengono modificate nello specifico?

In realtà in tutto il cervello ci sono strutture in grado di modificarsi grazie alla meditazione, il che va a beneficio del comportamento del paziente. Il tutto

va però piuttosto immaginato come una reazione a catena stimolata dalla meditazione.

È stato osservato che la meditazione stimola, con effetti benefici, un'area del cervello chiamata insula o lobo dell'insula, deputata alla coscienza del sé corporeo e alla percezione emotiva di sé. Inoltre c'è un'altra regione a trarre beneficio dalla meditazione, la cosiddetta corteccia cingolata anteriore, che controlla le emozioni e il livello di attenzione. Una delle cose che si possono imparare meditando è l'autocontrollo.

Ma non è tutto: se praticata con costanza, la meditazione favorisce anche dei cambiamenti strutturali nel cervello. Vari studi hanno dimostrato che questa pratica aumenta le dimensioni dell'ippocampo, un'area che svolge una funzione importante per la formazione della memoria. Di conseguenza, chi pratica la meditazione ha una memoria migliore. Viceversa, l'amigdala delle persone che meditano regolarmente risulta più piccola. Dato che questa regione del cervello è responsabile delle nostre reazioni in caso di paura, la meditazione ha un influsso positivo anche su queste emozioni.

Meditando regolarmente si può prevenire anche il declino cognitivo dovuto all'età?

A tale riguardo sarei per principio molto cauta, anche se disponiamo di dati interessanti dai quali emerge che la meditazione può influire sulla cosiddetta biologia dei telomeri e quindi sull'invecchiamento cellulare. La lunghezza dei telomeri è considerata un indicatore affidabile di molte malattie legate all'invecchiamento. Con il passare degli anni, i telomeri diventano più corti, ma questo processo risulta accelerato nelle persone esposte per periodi prolungati a influssi negativi come lo stress cronico o i disturbi del sonno. Viceversa, la lunghezza dei telomeri può stabilizzarsi se si modifica il proprio stile di vita, per esempio praticando regolarmente la meditazione.

La tecnica o il modo in cui si medita fanno la differenza?

Ottima domanda! Sì, è così. Le tecniche meditative sono tante e molto diverse tra loro. Gran parte della letteratura è dedicata alla tecnica della *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), che si prefigge di ridurre lo stress praticando la *mindfulness*, o consapevolezza.



La *mindfulness* ha un ruolo rilevante in qualsiasi meditazione, tuttavia la meditazione basata sulla *mindfulness* ha lo scopo di far passare in secondo piano tutto quanto ci circonda per concentrarci sul qui e ora: un metodo che idealmente andrebbe applicato nella quotidianità.

Vari meta-studi hanno dimostrato che i benefici della pratica meditativa si osservano con tutte le tecniche; infatti sembrerebbe che, indipendentemente dalla tecnica seguita, le regioni cerebrali stimolate dalla meditazione siano sempre le stesse.

«La cosa migliore è integrare la meditazione nella propria routine quotidiana come se fosse un rituale.»

Idealmente per quanto tempo e con che frequenza si dovrebbe meditare?

In generale bastano una decina di minuti al giorno, non importa se al mattino o la sera. La cosa migliore è integrare la meditazione nella propria routine quotidiana come se fosse un rituale.

Non ci si dovrebbe nemmeno sentire costretti a meditare, è sbagliato dirsi: «Oh no, adesso devo meditare». Così facendo gli effetti tenderanno a essere negativi perché l'atteggiamento è negativo. Bisognerebbe invece considerare la meditazione in modo positivo e dirsi, per esempio la mattina: «Ora mi prendo un po' di tempo per me e medito». In questo modo si inizia la giornata in modo del tutto diverso. Generalmente i benefici si vedono dopo otto settimane, ma probabilmente non se si medita una volta sola per dieci minuti. Meditando regolarmente, supponiamo ogni giorno per otto settimane, si possono vedere i primi effetti.

Che consiglio darebbe a chi vuole iniziare a praticare la meditazione?

Il mio consiglio è di essere curiosi e di provare. E se ci si rende conto che questo metodo non fa per se stessi, va bene lo stesso. Ma penso che sia importante almeno provare e dare una possibilità a questa pratica.



La prof. dr. Iris-Katharina Penner è professore associata di neurologia cognitiva e neuropsicologia all'Università di Berna nonché neuropsicologa riconosciuta a livello federale (EAN) e dal 2022 è a capo della Neuropsicologia universitaria all'Inselspital di Berna e della clinica di riabilitazione Riggisberg. È neuroscienziata cognitiva e neuropsicologa con oltre vent'anni di esperienza in ricerca e assistenza clinica neurocognitiva e incentrata sul paziente, con un'attenzione particolare all'elaborazione di nuove procedure metodologiche per la diagnosi e la terapia delle malattie neurodegenerative e infiammatorie del sistema nervoso centrale. (Foto: per gentile concessione della diretta interessata)



Quando il cervello... suda

Le calde giornate estive mettono a dura prova il nostro cervello, che ha il compito di evitare che il nostro corpo si surriscaldi.

Con mezzi semplici possiamo proteggere dal sole e dal calore non solo la nostra pelle, ma anche il nostro cervello.

In estate ci godiamo le giornate lunghe e il piacevole calore dei raggi di sole. Nelle giornate molto calde, però, possiamo avere la sensazione di faticare a pensare. Non è solo una sensazione, le cose stanno proprio così; il nostro cervello, infatti, funziona meglio a una temperatura compresa tra i 23 e i 27 gradi. Se fa più caldo, è un po' più lento e quindi riusciamo a concentrarci meno a lungo o, detto altrimenti, abbiamo bisogno di più tempo per svolgere gli stessi compiti. Comunque, non appena la temperatura scende, il cervello si riprende senza alcun problema.

La situazione diventa pericolosa solo se si prende troppo sole sulla testa. In questo caso, le meninge e il tessuto sottostante possono infiammarsi, causando un cosiddetto colpo di sole, che provoca mal di testa, capogiri, vomito o addirittura perdita di coscienza.

Il cervello raffredda il corpo

La scienza non ha ancora del tutto chiarito per quale motivo il cervello funzioni più lentamente quando fa caldo. Una spiegazione potrebbe essere che, quando sale la temperatura corporea, il sangue trasporta meno ossigeno; il cervello, però, nonostante il suo peso ridotto ha bisogno del 20 per cento circa dell'ossigeno trasportato dal sangue. Un altro argomento è che, a causa dello stress innescato dalla calura, il corpo produce meno dopamina, un neurotrasmettore che svolge un ruolo importante in numerosi processi cerebrali, per esempio favorendo la concentrazione. Infine si suppone pure che quando fa caldo il cervello, che controlla i meccanismi di raffreddamento del corpo (come la sudorazione), abbia a sua disposizione meno risorse per pensare e per concentrarsi.

Perché nelle notti tropicali si dorme male?

Nei caldi mesi estivi la qualità del sonno di molte persone peggiora. Ciò è da ricondurre al fatto che il nostro organismo è impostato su un ritmo di 24 ore, il che fa sì che a determinate ore del giorno e della notte vengano regolarmente rilasciati degli ormoni. Anche la temperatura corporea segue questo ritmo: durante il giorno è di circa mezzo grado più alta, mentre la sera inizia a scendere fino a raggiungere il suo valore minimo nelle prime ore del mattino. Questo saliscendi della temperatura corporea è importante per indurre il sonno, ma se di notte il corpo non riesce ad abbassare la propria temperatura perché fa troppo caldo, il processo risulta alterato e così non riusciamo ad addormentarci oppure continuiamo a svegliarci.

Aiutare il cervello

Un aspetto positivo è che possiamo aiutare il nostro corpo e il nostro cervello a convivere con la stagione calda bevendo acqua a sufficienza, prediligendo le zone ombreggiate o i luoghi chiusi, e rinfrescandoci più volte al giorno. E se ci si rende conto che nelle ore calde della giornata il pensiero impigrisce, nel limite del possibile si può concedere una pausa al proprio cervello, consapevoli che presto tornerà la stagione più fresca.



Novità dal mondo scientifico

Nuove scoperte sulla pulizia notturna del cervello



Ogni notte, il nostro cervello esegue «un ciclo di lavaggio», durante il quale si libera di vari prodotti di scarto, che vanno dai resti di proteine ai neurotrasmettitori. Finora, però, non era chiaro che cosa inducesse questa pulizia notturna del cervello.

Recentemente, però, un team di ricercatori danesi, inglesi e americani ha fatto nuove scoperte: grazie a una serie di esperimenti su topi da laboratorio condotti durante il loro sonno, è stato osservato che ogni 50 secondi il tronco encefalico degli animali rilasciava il neurotrasmettore noradrenalina, che normalmente agisce come ormone dello stress e che è prodotto anche dalle ghiandole surrenali.

Nel cervello, invece, si presume che il rilascio regolare di noradrenalina funga da impulso che «mette in moto» il liquido responsabile della pulizia del cervello. Come succede con le pompe, ogni getto di noradrenalina fa sì che i vasi sanguigni si contraggano per un istante e quando si dilatano nuovamente spingono in avanti il liquido di lavaggio finché quest'ultimo raggiunge i linfonodi più vicini alla periferia del cervello, che fanno parte del sistema di drenaggio del corpo.

Anche se lo studio è stato condotto su cavie da laboratorio, diversi elementi emersi sembrano suggerire che il sistema potrebbe funzionare in modo simile anche negli esseri umani, il cui livello di noradre-

nalina varia durante il sonno e nel cui cervello sono stati misurati movimenti di fluidi. Questa ricerca potrebbe quindi spianare la strada a nuovi sonniferi, che oltre al sonno favoriscono anche la pulizia notturna del cervello. (Foto: Unsplash)

Un semplice test per predire l'aspettativa di vita?

Quanti animali riuscite a menzionare in 90 secondi? La risposta rispecchia la vostra cosiddetta fluenza verbale, che sembrerebbe un indicatore migliore dell'aspettativa di vita residua rispetto, per esempio, allo stato della memoria a breve termine. A questa conclusione è giunto un team di ricercatori guidato dal professor Paolo Ghisletta, dell'Università di Ginevra, che ha analizzato i dati, raccolti a suo tempo dall'istituto Max Planck di Berlino, di poco più di 500 volontari di oltre 70 anni nel frattempo deceduti. I volontari erano stati sottoposti a vari test cognitivi, tra cui quello della fluenza verbale, ed è emerso che quest'ultima dà più indicazioni sugli anni che i volontari avrebbero ancora vissuto delle altre abilità cognitive. Secondo il team di ricercatori, ricordare in modo rapido e mirato determinate parole richiede abilità molteplici e specifiche. A tale scopo le regioni cerebrali prefrontali, le strutture limbiche e il cervelletto devono essere intatti e collaborare tra loro.



Rompicapi

1. Trovate le differenze

Parigi, 1859: il nuovo ponte di Saint-Michel con la cattedrale di Notre Dame sullo sfondo. Trovate le otto differenze tra le due immagini.



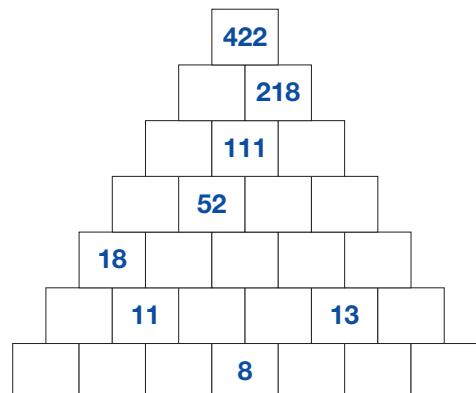
2. Cubo matematico

Nelle caselle vuote inserite i numeri da 1 a 16. Ciascun numero può essere utilizzato una sola volta. La somma dei numeri che figurano in ogni riga e in ogni colonna deve dare la cifra riportata in fondo alla riga o alla colonna. Riflettete bene prima di inserire un numero e non dimenticate di rispettare l'ordine delle operazioni (in questo caso prima le moltiplicazioni, poi le addizioni e le sottrazioni).

	+		+		+		35
-		+		-			-14
	-	12	-		-		
+		-		+		-	
9	+		x		-		20
-		-		+		+	
10	+		x		+		54
-2		6		31		7	

3. Piramide numerica

Nella piramide numerica, ogni numero è dato dalla somma dei due numeri sottostanti. Completate la piramide inserendo i numeri mancanti.

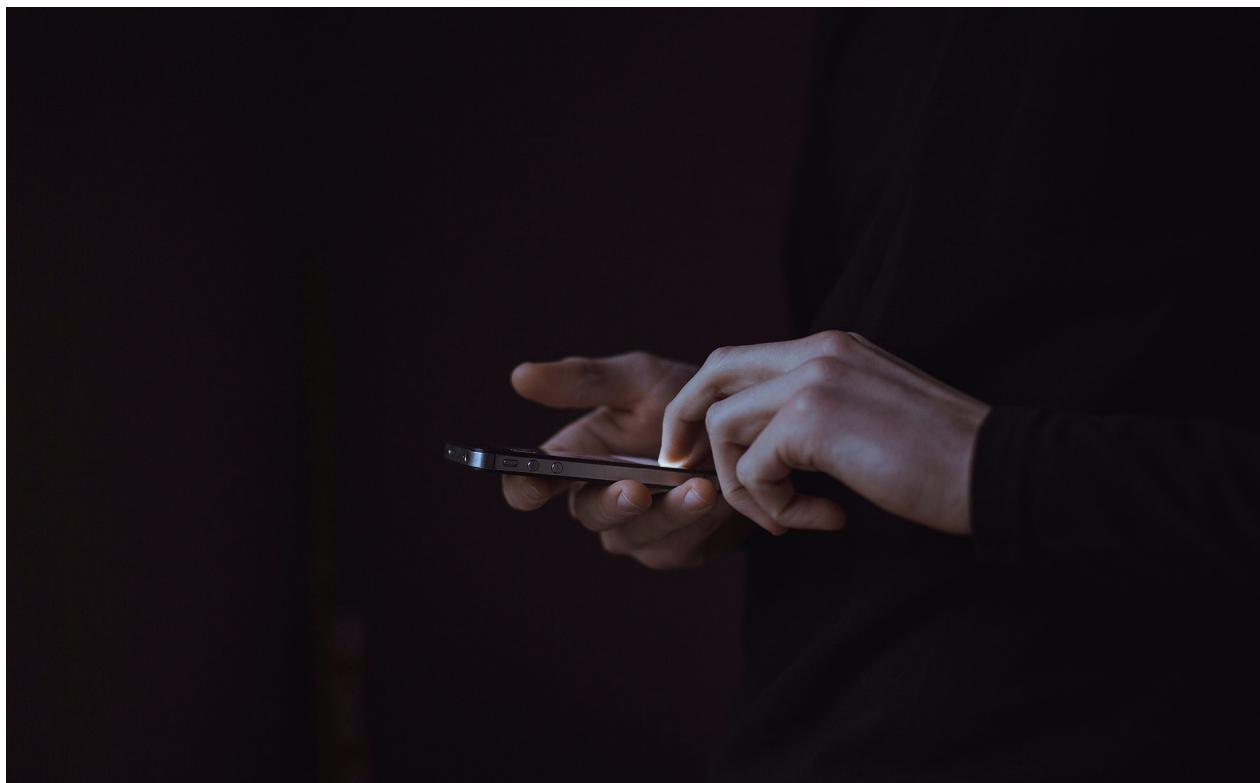




Il potere dei messaggi semplici

Il populismo non è un fenomeno nuovo, ma negli ultimi anni è diventato sempre più importante. Perché le persone hanno reazioni così forti di fronte a messaggi semplici e leader carismatici? Cosa succede nel loro cervello?

Il professor Nedeltchev, capoclinica di neurologia all’Ospedale cantonale di Aarau, si è chinato su queste domande da un punto di vista neuroscientifico in occasione della Settimana del cervello e ha approfondito l’argomento sulla nostra rivista.



I social amplificano gli effetti delle narrazioni populiste.
(Foto: Unsplash)

Secondo il professor Nedeltchev, l’ideologia di ogni movimento populista poggia su un conflitto spesso rappresentato in modo esagerato tra due gruppi di persone, per esempio il popolo contrapposto all’élite, gli autoctoni agli stranieri e così via. Con i loro messaggi i populisti scatenano paure e rabbia. «Nel corso dell’evoluzione, la paura aveva lo scopo di rendere

attenti ai pericoli mentre la rabbia serviva a difendersi dai nemici o nei conflitti per accaparrarsi le risorse.»

Già ai tempi dei nostri antenati saper leggere le situazioni sociali era fondamentale per sopravvivere: ho di fronte un amico o un nemico? Sono in pericolo o al sicuro? In tali situazioni solo pochissime delle



informazioni che raggiungono il nostro cervello viene elaborata consapevolmente. Gran parte delle informazioni, invece, vengono filtrate in modo inconsapevole soprattutto dal sistema limbico, che valuta gli stimoli da un punto di vista emotivo, memorizza le esperienze, le confronta con esperienze passate, influenzando così a livello inconscio le nostre reazioni. Il sistema limbico, che lavora molto rapidamente e in modo intuitivo, è un retaggio di strutture cerebrali che, da un punto di vista evolutivo, si sono sviluppate prima della nostra mente razionale.

Come spiega Nedeltchev, anche la nostra vita quotidiana è influenzata dalle cosiddette decisioni euristichiche, che dobbiamo prendere sotto pressione o sulla base di informazioni incomplete. «Noi umani abbiamo sviluppato meccanismi cognitivi specializzati: le intuizioni, ovvero le conclusioni «approssimative» che ci permettono di reagire rapidamente adottando un determinato comportamento. I messaggi populisti fanno proprio leva sulle nostre intuizioni: suscitano emozioni cognitive e li percepiamo come «giusti».»

«Le narrazioni populiste sono estremamente resistenti alla realtà»

Secondo Nedeltchev fatichiamo a mettere in discussione le narrazioni populiste perché scatenano le nostre emozioni, rafforzano l'identità sociale e spesso sono più semplici da comprendere delle verità complesse e differenziate.

Dalla ricerca sembra emergere che i giovani adulti siano più inclini a sostenere le opinioni polarizzanti. Emotivamente reagirebbero più intensamente al populismo, il che si rifletterebbe in una maggiore attività di alcune regioni cerebrali. Altri studi hanno invece dimostrato che le persone anziane tendono a sposare i messaggi populisti nostalgici o carichi di valori conservatori. Le risonanze magnetiche hanno evidenziato che le reazioni cambiano a seconda del livello d'istruzione: se confrontate con temi politici spinosi, nelle persone con un grado d'istruzione superiore si attivano molto più spesso le regioni deputate al pensiero critico, mentre nei soggetti con un livello d'istruzione inferiore quelle più legate alla sfera emotiva.

Carisma, linguaggio del corpo e ricompensa neuronale

Il successo dei movimenti populisti dipende in larga misura anche dai loro leader. Le personalità carismatiche attivano negli altri le regioni cerebrali legate alla ricompensa e alla motivazione. I personaggi considerati attraenti o affidabili innescano reazioni neurochimiche, aumentando il rilascio di

dopamina e ossitocina, i mediatori della ricompensa e dell'attaccamento. I leader carismatici sfruttano consapevolmente questi processi, utilizzando un determinato linguaggio del corpo, sfruttando posizioni strategiche nell'ambiente in cui si trovano e cercando sistematicamente il contatto visivo.

Per i motivi già elencati sopra, la loro retorica è semplice, emotiva, diretta e funziona persino quando fanno affermazioni confutabili e manifestamente false. Per contestare un'affermazione falsa, infatti, servono generalmente più parole, che però risultano poco efficaci, dato che il cervello preferisce informazioni brevi e all'apparenza più chiare.

Anche l'empatia, una capacità sociale fondamentale, è ancorata a livello neurologico. Secondo alcuni studi condotti sugli scimpanzé, gli esemplari alfa che assumono il ruolo di leader dimostrano un'empatia nettamente maggiore rispetto ai membri che nel gruppo hanno un rango inferiore. Inoltre negli esseri umani spesso – e inconsapevolmente – è lo status sociale a influenzare il nostro giudizio su quanto una persona sia attraente o affidabile.

Le nostre decisioni politiche quindi non sono puramente razionali, ma parecchio influenzate da decisioni di pancia, emozioni e modelli comportamentali arcaici. Chi capisce queste correlazioni ha gli strumenti per riconoscere la comunicazione populista e per agire in modo più consapevole. La ricetta di Nedeltchev contro il populismo: «Serve una combinazione di attenzione cognitiva, di formazione critica nei confronti dei media e di autocontrollo emotivo.»



Il prof. dr. med. Krassen Nedeltchev è capoclinica di neurologia all'ospedale cantonale di Aarau. (Foto: per gentile concessione del direttore interessato)

La Lega svizzera per il cervello si impegna da 30 anni per la ricerca sul cervello

Quest'anno la Lega svizzera per il cervello festeggia una storia di successo che dura da 30 anni. Da ben tre decenni ci impegniamo per il cervello, il nostro organo più prezioso. Dal 1995 il nostro comitato, composto da neurologi che lavorano con passione e a titolo volontario, si prodiga a favore della ricerca sul cervello in Svizzera. Con la rivista «il Cervello» e altre pubblicazioni, la nostra associazione si prefigge di informare le persone interessate sulle novità nel campo della ricerca sul cervello.

Spesso ci rendiamo conto di quanto sia importante il cervello per la nostra vita quotidiana solo quando ci pianta in asso. Le malattie e le lesioni cerebrali possono colpire tutte le fasce di età e tutti i gruppi di popolazione.

La Lega svizzera per il cervello non può accettare passivamente la situazione dei pazienti. Siccome per molte persone la ricerca in questo campo è l'unica speranza in un futuro migliore, la Lega svizzera per il cervello s'impegna affinché possano essere avviati o portati avanti importanti progetti di ricerca.

La Lega svizzera per il cervello è sostenuta da un comitato di patronato, composto da personalità di spicco della politica, dell'economia e della società.



30
JAHRE
ANS
ANNI

SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

www.legacervello.ch
Conto per le offerte IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9