

# Consigli per mantenere sano il cervello

Notizie interessanti  
dalla ricerca sul cervello



## Guida per mantenere sano il cervello



La rivista della Lega svizzera per il cervello con consigli per mantenere in forma il cervello e la memoria. In esclusiva per tutti i sostenitori della Lega svizzera per il cervello.

Copia omaggio: tel. 031 310 20 90,  
info@hirnliga.ch

www.legacervello.ch

## Care lettrici, cari lettori,

una mente sana anche da anziani: la ricerca sul cervello ha dimostrato che tutte le persone in salute possono raggiungere questo obiettivo! Il cervello di un adulto sano è infatti in grado di creare nuove connessioni tra le cellule cerebrali anche in età avanzata. Con un allenamento mirato e uno stile di vita attivo è possibile preservare nel tempo l'efficienza del cervello.

La cosa migliore che si può fare per il proprio cervello è imparare qualcosa di nuovo, incontrare gli amici, uscire dalla propria zona di comfort, in altre parole vivere attivamente.

In questa pubblicazione vi presentiamo alcuni semplici accorgimenti per mantenere un cervello efficiente anche in età avanzata.

Buona lettura!

La vostra Lega svizzera per il cervello



**«Use it – or loose it!»**  
**(«O lo usi o lo perdi!»)**

Per l'efficienza fisica e mentale vale la stessa regola: esercizio, esercizio e ancora esercizio! Tutto ciò che non viene allenato o usato, infatti, col tempo si degrada. La cosa peggiore che può succedere al cervello è non essere utilizzato. Le persone di una certa età dovrebbero quindi essere autosufficienti il più a lungo possibile e prendere le proprie decisioni autonomamente. E chi riesce a mantenere viva la curiosità, lo spirito di partecipazione e una mente aperta apprende con più facilità e conserva più a lungo le proprie facoltà intellettive. In altre parole, come dice bene il proverbio: «Chi si ferma è perduto!».



## **I contatti sociali stimolano il cervello**

Gli esercizi di ginnastica mentale tengono allenate solo alcune aree della memoria, mentre il contatto e lo scambio sociale stimolano il cervello a più livelli contemporaneamente. Le conversazioni e le discussioni attivano la capacità espressiva e stimolano l'attività cerebrale.

In età avanzata non isolatevi e non lasciatevi sopraffare dalla solitudine.





## **Anche lo sport è un allenamento per il cervello**

Mens sana in corpore sano: per preservare la forza muscolare, la resistenza e la mobilità fate regolarmente esercizi fisici. Mentre allenate il vostro corpo stimolate anche il cervello, poiché è proprio questo organo che coordina gli arti e aiuta a mantenere l'equilibrio.



## Alimentazione

I cosiddetti «brainfood», ossia i cibi che meglio di altri aiuterebbero il cervello, non esistono, così come i regimi alimentari che farebbero diventare più intelligenti. Per poter funzionare correttamente e rimanere sani, il corpo e la mente hanno però bisogno di sostanze nutritive. Un'alimentazione equilibrata fornisce al cervello tutto ciò di cui ha bisogno. Sono importanti soprattutto le verdure, la frutta, i prodotti integrali e le proteine. Fonti preziose di proteine sono i latticini, il pesce di mare, la carne e le uova in quantità moderate. L'olio di colza e l'olio di oliva sono grassi «buoni» che aiutano a mantenere sani i vasi sanguigni.



## **Il cervello ama le novità**

Il cervello viene stimolato soprattutto attraverso l'apprendimento di attività nuove. La ricerca sul cervello raccomanda vivamente di aprirsi alle novità, di scegliere percorsi inesplorati durante una passeggiata, di imparare nuovi tipi di sport, una nuova lingua o uno strumento musicale. Abbandonate la routine e affrontate nuove sfide!



## Spingersi oltre i propri limiti

Molte persone si impongono limiti inutili e spesso le sentiamo dire: «Non ci riesco». Purtroppo questo atteggiamento rischia di provocare esattamente quello che si vorrebbe evitare: smemoratezza, appiattimento del pensiero e perdita di creatività.

Ogni tanto vale la pena di stancare un po' il cervello. Possiamo farlo anche nel nostro piccolo analizzando criticamente i preconcetti, discutendo di conflitti latenti, cercando soluzioni costruttive a un problema invece di arrabbiarci; in poche parole, provando a essere all'altezza delle sfide.





## Evitare i rischi per la salute

Siamo sommersi da consigli su come condurre uno stile di vita sano. Un'attività fisica regolare aiuta a mantenere la forma fisica e un'alimentazione equilibrata fornisce all'organismo tutte le principali sostanze nutritive. Ma non è tutto: indipendentemente dall'età e dalla costituzione fisica, anche il cervello beneficia di un sano cambiamento di stile di vita.

Studi condotti su larga scala hanno dimostrato che l'aspettativa di vita media aumenta di 14 anni osservando queste quattro semplici regole:

- mangiare cinque volte al giorno frutta e verdura;
- ridurre il consumo di alcol, bevendo al massimo uno o due bicchieri al giorno;
- non fumare;
- fare ogni giorno attività fisica.



## È il cervello che contraddistingue l'essere umano.



### Tropico

Stimolando il vostro cervello con Tropico, il nuovo gioco della Lega svizzera per il cervello. A differenza di un memory convenzionale, qui tutto dipende da come, e che talvolta la memoria combinatele. C'è un punto gioco nel modo che è unico.

Continua

Il cervello è il nostro organo più importante: comanda il corpo, i sensi e le emozioni, ma in realtà lo conosciamo poco.

La Lega svizzera per il cervello sostiene la ricerca neurobiologica in Svizzera e fornisce consigli alla popolazione per mantenere sano il cervello.

La Lega svizzera per il cervello è integralmente finanziata dalle offerte dei privati. Contribuisci anche voi alla ricerca sul cervello in Svizzera.

Fai la tua offerta

### Premio per la ricerca



Ogni due anni, la Lega svizzera per il cervello conferisce un premio dell'entità di 27'000 franchi a un gruppo di studiosi svizzeri per un lavoro scientifico di eccellenza nel campo della ricerca sul cervello.

Continua

Edizione a cura della  
Lega svizzera per il cervello  
Postgasse 19, casella postale  
3000 Berna 8  
tel. 031 310 20 90

Novembre 2019

[www.legacervello.ch](http://www.legacervello.ch)

Conto postale per le offerte

CP 30-229469-9

IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9

SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO  
[WWW.LEGACERVELLO.CH](http://WWW.LEGACERVELLO.CH)