



Benessere Del Cervello: Importante Come Il Benessere Del Corpo

Il segmento in più rapida crescita della nostra popolazione è costituito dai soggetti con più di 65 anni (e specialmente quelli con più di 85 anni). Questa tendenza si sta diffondendo in tutto il nostro pianeta come uno "tsunami d'argento".

Con l'avanzare dell'età, alcune funzioni del corpo rallentano. Alcuni cambiamenti sono inevitabili per la maggior parte di noi, come i capelli bianchi e la caduta dei capelli. I nostri polmoni perdono capacità e anche il nostro cervello perde volume.

Con il declino della nostra forma fisica, dobbiamo rassegnarci anche al declino del nostro cervello? Non c'è dubbio che la maggior parte di noi che ha più di 65 anni ha più problemi con la memoria di quanti ne avesse prima. In particolare per quanto riguarda la memoria a breve termine. "Dove ho lasciato le mie chiavi?", è una delle frasi più ricorrenti.

Ma la domanda più importante è: "So cosa fare con le mie chiavi una volta trovate?". Queste domande sottolineano la differenza tra il normale invecchiamento e le malattie come la demenza. Questa differenza critica è rassicurante per la maggior parte di noi.

Il normale invecchiamento non è una malattia

Se consentite al vostro corpo di rimanere inattivo nel corso degli anni, diventerete meno indipendenti. Sarete

l'articolo continua alla pagina seguente

M.T. Sharratt, PhD

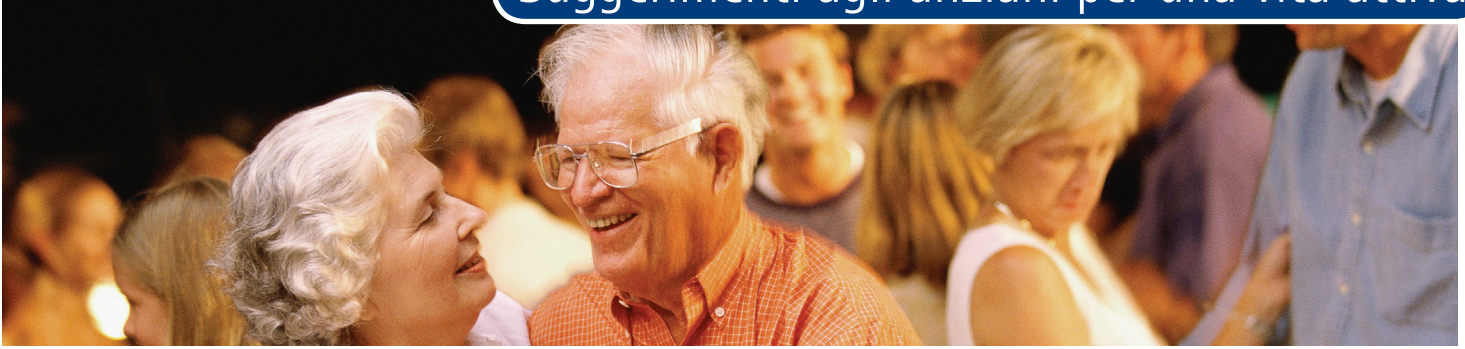
Direttore esecutivo,
Istituto di ricerca sull'invecchiamento
Schlegel-Università di Waterloo
(Schlegel-University of Waterloo Research
Institute for Aging)

Professore emerito,
Facoltà di scienze applicate della salute,
Università di Waterloo
(Faculty of Applied Health Sciences,
University of Waterloo)

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia
applicati all'attività fisica per gli anziani.



La realizzazione di questa pubblicazione è stata possibile grazie al contributo finanziario degli Istituti canadesi di ricerca sanitaria (Canadian Institutes of Health Research).



anche a maggior rischio di malattie croniche come l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiache. Allo stesso modo, una mente che non viene allenata perderà progressivamente connessioni neurali. Mostrerà sintomi di confusione, perdita di memoria e riduzione della capacità di elaborare rapidamente informazioni complesse.

Molti anziani si rassegnano troppo facilmente. Finisco per credere a proverbi come: "Non è possibile insegnare nuovi trucchi a un cane vecchio". Questo è assolutamente sbagliato! Sarete felici di sapere che abbiamo più di 100 miliardi di cellule cerebrali in età matura e che esistono 100 trilioni di connessioni tra di loro. Sì, possiamo permetterci di perdere alcune di queste man mano che invecchiamo.

Purtroppo, circa il 5% degli anziani sviluppano il morbo di Alzheimer o altre forme di demenza. Queste malattie interferiscono con i messaggi che viaggiano attraverso il cervello. Questo stato patologico accelera la perdita delle funzioni cerebrali nello stesso modo in cui l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiache possono accelerare la perdita delle funzioni fisiche.

Il corpo e il cervello sono collegati tra loro, quindi le malattie croniche nel corpo possono anche alterare le funzioni mentali.

Possiamo rallentare o invertire parte del normale declino cognitivo legato all'invecchiamento?

Sì, possiamo farlo! Gli studi scientifici dimostrano che il cervello può essere "ricaricato". Questa capacità del cervello di cambiare in risposta alla stimolazione è chiamata neuroplasticità.

La neuroplasticità entra in gioco quando si deve prestare attenzione e bisogna concentrarsi sullo studio di una nuova attività. Come ad esempio imparare una nuova abilità al computer o un'altra lingua.

Molte aziende promuovono giochi come Sudoku e cruciverba con l'intento di migliorare la forma fisica del cervello. Come possiamo valutare realisticamente queste affermazioni? Sembra che l'allenamento possa aumentare le abilità di una persona in ciascuno di questi giochi, ma non ci sono prove convincenti che queste nuove abilità riguardanti un gioco possano

trasferirsi al cervello nel suo insieme. È come esercitare solo un braccio ignorando i muscoli nel resto del corpo.

Ciò che fa bene al corpo fa bene anche al cervello e viceversa

Molti esperti concordano sul fatto che l'attività fisica leggera o moderata sia uno dei modi migliori per proteggersi dalla perdita delle funzioni fisiche e cerebrali. Infatti, la ricetta ideale per ottenere migliori funzioni cerebrali potrebbe essere la combinazione di attività fisica, stimoli intellettuali e interazione sociale, contemporaneamente. Tenete presente che una dieta sana per il cuore è anche una dieta sana per il cervello e può aiutare a preservare la memoria e le capacità della mente.

Ecco un esempio delle attività che contribuiscono al benessere del corpo e della mente:

- andare con un amico a fare una passeggiata a passo sostenuto con una certa regolarità. Lungo la strada, fate divertenti giochi che allenano il cervello, con domande del tipo: "Quanti animali a quattro zampe conosci?", oppure: "Se tu fossi un albero, che tipo di albero saresti?"

Grazie alla combinazione di attività fisica, intellettuale e sociale, insieme a una buona dieta, costruirete una "riserva cognitiva", una sorta di "fondo pensionistico" per il cervello. Questo potrebbe ritardare l'insorgenza dei sintomi normali dell'invecchiamento.



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Numero Verde: 1-800-549-9799
Telefono: 519-925-1676

Email: info@activeagingcanada.ca
Sito web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ