

## Sette consigli per la salute del cervello

**Consiglio 1: la voglia di avventura è un toccasana! Spezzate la routine e partite alla scoperta di mondi sconosciuti.** Basta poco: per esempio tornare a casa tramite una via diversa dal solito o visitare una città con un'amica. L'attività mentale e il ritrovarsi in un ambiente diverso creano nuove connessioni tra le cellule nervose. In questo modo il nostro cervello è meglio equipaggiato per affrontare i cambiamenti cerebrali legati alle malattie, come l'Alzheimer. **Riscoprite il mondo con occhi nuovi!**

**Consiglio 2: il movimento mantiene il cervello sano! Oggi muovetevi almeno per mezz'ora.** Non dovete fare per forza un'attività sportiva. L'importante è integrare il movimento nella quotidianità. Invece di usare l'ascensore, salite dunque le scale a piedi, usate la bici per andare al lavoro al posto del bus e fate una passeggiata con gli amici. Il movimento diminuisce i fattori di rischio cardiovascolari e quindi anche la possibilità di contrarre una demenza vascolare. **Cosa aspettate, allora? Uscite nella natura!**

**Consiglio 3: ¿Habla español? Parlez-vous français? Esercitatevi con le lingue straniere: mettete alla prova il cervello imparando una nuova lingua o ripassandone una che già conoscete,** guardando un film in lingua originale o leggendo un libro in una lingua straniera. Se vi piace imparare a contatto con gli altri, potete anche iscrivervi a una scuola di lingue o a un caffè linguistico. Non è mai tardi per apprendere qualcosa di nuovo. L'acquisizione di una lingua straniera stimola il cervello aumentando le riserve cognitive. **Cosa aspettate? Iniziate subito a studiare!**

**Consiglio 4: ci avete mai provato? Preparate un piatto sano ed equilibrato mai cucinato prima.** Lasciatevi ispirare dalla grande quantità di prodotti stagionali e preparate piatti a base di verdura o frutta fresca regionale. Libri e ricette online ma anche siti web e app contribuiranno a fornirvi nuovi spunti e idee. E una volta preparato il menù, invitate amici e familiari a provarlo. Un'alimentazione sana ed equilibrata previene fattori di rischio cardiovascolari come pressione alta o diabete, che possono poi portare a una demenza vascolare. **Non aspettate: datevi all'arte culinaria!**

**Consiglio 5: la musica arricchisce la vita! Provate a cantare una canzone ascoltata alla radio o imparate a suonare uno strumento.** Per fare musica non bisogna essere Mozart o Beethoven. L'importante è divertirsi! Il canto e la musica favoriscono la memoria e il rilascio di messaggeri chimici aumenta il nostro senso di benessere. **Insomma, buttatevi e intonate una bella melodia!**

**Consiglio 6: «Come?» Sentirci è benefico per il cervello: se vi sembra di sentirci meno bene, fate un esame dell'udito.** La sordità è un fattore di rischio per lo sviluppo di una malattia legata alla demenza. Chi non ci sente bene fa fatica ad avere scambi sociali, il che a sua volta dà avvio a un declino mentale. Riducete il rischio di contrarre una demenza: **utilizzate un apparecchio acustico e gustatevi musica e conversazioni!**

**Consiglio 7: giocate e divertitevi! Giocate** per es. a scacchi o a un gioco nuovo. Non esiste solo «Chi va piano va sano e va lontano»! Scoprite il mondo variegato dei giochi: da quelli da tavola a quelli strategici, passando per quelli virtuali, le possibilità sono infinite. Per di più giocando si stimola il cervello e si entra in contatto con altre persone. L'importante è divertirsi. **Tirate i dadi e fate avanzare le vostre figurine!**