

assumere più di un bicchiere di vino al giorno (preferibilmente rosso).

f) **S V O L G E R E A T T I V I T A ' COGNITIVAMENTE STIMOLANTI**

Le cellule cerebrali se non stimolate riducono le connessioni tra di loro (le sinapsi): per questo è importante partecipare a delle attività stimolanti intellettualmente (leggere, partecipare a dibattiti, gruppi di lavoro o associazioni ecc...). Insomma cercare di imparare sempre.

Anche l'attività fisica di gruppo e il ballo hanno queste proprietà.

g) **IN ETA' ADULTA IMPARARE UNA BUONA GESTIONE DEL DIABETE MELLITO, DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA E DELLA DEPRESSIONE**

Essere sempre in accordo col proprio medico di medicina generale, evitare le terapie "fai da te" per l'ipertensione arteriosa, per il diabete mellito e per le malattie cardiovascolari che possono danneggiare i piccoli capillari cerebrali.

Inoltre, è importante curare bene gli episodi depressivi evitando il ritiro sociale.

Se prescritto dallo specialista, utilizzare le protesi acustiche.

Per prevenire il deterioramento cognitivo, quindi, siamo invitati a

- essere attivi
- essere curiosi
- essere allegri



REGIONE PIEMONTE



Ordine della Provincia di Asti



Associazione tra Titolari delle primarie di Assti



Ordine della Provincia di Asti



**LA MEMORIA
E' UN BENE PREZIOSO**



**La tua salute è nelle tue mani
e nei tuoi comportamenti**

Tutti noi sappiamo che con l'invecchiamento si verifica una lenta riduzione della memoria a breve termine, mentre è preservata la memoria a lungo termine.

In genere si tratta di una modificazione benigna, cioè non evolutiva e non accompagnata ad altri problemi.

Se la perdita di memoria incrementa e si accompagna ad altri sintomi come disorientamento, difficoltà nell'uso delle parole e a difficoltà nella vita quotidiana si deve ipotizzare un deterioramento cognitivo per cui è indispensabile contattare il proprio medico di fiducia.

Negli ultimi 15 anni ricercatori di varie aree del mondo hanno riscontrato che l'incidenza di demenza nella popolazione anziana non è in aumento, forse in leggero calo. Perché? Essendo la demenza una malattia cronica degenerativa la sua comparsa si riduce, ad esempio, se l'adulto esegue un'adeguata terapia dell'ipertensione arteriosa, del diabete mellito o delle malattie cardiovascolari; non solo ma anche altre azioni sui fattori di rischio danno effetti positivi.

Siccome la popolazione è preoccupata dell'insorgenza di una malattia come la demenza l'Associazione Alzheimer Asti onlus, ASL-Asti, Ordine dei Medici e l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Asti desiderano divulgare quanto ha scritto l'Organizzazione Mondiale della Sanità

(O.M.S.) nel "Global Action Plan on the Public Health Response to Dementia 2017 – 2025".

Fattori di rischio generali

- 1) Inattività fisica
- 2) Obesità
- 3) Diete non bilanciate
- 4) Fumo di sigaretta
- 5) Abuso di alcolici
- 6) Diabete mellito
- 7) Ipertensione arteriosa

Fattori di rischio più specifici e potenzialmente modificabili

- 1) Isolamento sociale
- 2) Basso livello culturale
- 3) Inattività cognitiva
- 4) Depressione in età adulta.

Al livello mondiale c'è un crescente consenso sulle seguenti misure che possono ridurre il rischio di demenza e di deterioramento cognitivo.

Quindi, cosa fare ?

a) AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA

- Corsi di ballo
- Corsi di Ginnastica Dolce
- Attività di Nordic Walking
- Corsi A.F.A. (Att. Fisica Adattata)
- attività sportiva (se possibile)

- corsi di Yoga
- corsi di Pilates
- passeggiate giornaliere di almeno 30 minuti (meglio se in compagnia).

b) PREVENIRE E RIDURRE L'OBESITÀ' in accordo col proprio medico di fiducia.

c) PROMUOVERE DIETE SANE ED EQUILIBRATE

Consumo equilibrato di tutti i nutrienti, in particolare di quelli bioregolatori come Vitamine, minerali (specie Potassio e Magnesio) ed anche fibra vegetale.

Evitare o limitare l'aggiunta di sale durante la preparazione dei cibi e a tavola.

Assumere giornalmente almeno 1 – 1,5 litri di acqua.

d) SMETTERE DI FUMARE O NON INIZIARE A FUMARE

Smettere di fumare non solo limita il danno su arterie e polmoni ma migliora anche la nostra capacità di movimento.

Smettere di fumare è un obiettivo impegnativo; per essere aiutati in questo percorso si può contattare il S.E.R.D. che organizza dei corsi per smettere di fumare (0141-482817).

e) ASSUNZIONE EQUILIBRATA DI ALCOL

Il vino, per il contenuto di alcool, è una bevanda calorica; se consumato in eccesso può sbilanciare la dieta. Secondo l'OMS l'anziano non dovrebbe