

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

Associazione Alzheimer Asti ONLUS



Ordine della Provincia di Asti



Associazione Italiana Tricisti delle Primarie di Asti



Federazione Italiana Tricisti delle Primarie di Asti

ASL AT Azienda Sanitaria Locale di Asti

CSV3 centro servizi volontariato Asti e Alessandria



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