



IL CERVELLO IN SALUTE

*Le regole per mantenerlo attivo
e prevenire le demenze*

Il **cervello** è un **organo meraviglioso e complesso**.

È anche uno dei più importanti: grazie a esso, infatti, si forma la nostra identità.

Ci permette di elaborare le informazioni che arrivano da fuori e dentro il nostro corpo. Ci permette di adattarci all'ambiente che ci circonda, o di cambiarlo. Lo usiamo per ascoltare, per gustare, odorare, vedere, comunicare, leggere, creare, divertirci, imparare. Ci fa viaggiare nel passato e immaginare il futuro. Grazie a lui fantastichiamo, amiamo, pensiamo.

Più lo usiamo, più diventa efficiente e...si ricarica mentre dormiamo!

Come possiamo mantenerlo in salute sin da ora e con l'avanzare dell'età?

Non ci vuole molto: segui queste **6 regole!**

1



Tieni attivo il cervello

2



Cura l'igiene del sonno

3



Mangia sano

4



Fai esercizio fisico

5



Coltiva rapporti sociali

6



Riduci il rischio cardiovascolare

Indice

Il declino cognitivo	4
Tieni attivo il cervello	6
Cura l'igiene del sonno	7
Mangia sano	8
Fai esercizio fisico	9
Coltiva rapporti sociali	10
Riduci il rischio cardiovascolare	11
Inizia adesso	12
Questionario	17





IL DECLINO COGNITIVO

Il declino cognitivo è la **compromissione di alcune delle funzioni più nobili del nostro cervello**, come la memoria, l'attenzione, il linguaggio, le capacità decisionali o organizzative.

Questa condizione può essere lieve e non compromettere le nostre attività quotidiane, oppure più grave e causare perdita di autonomia.

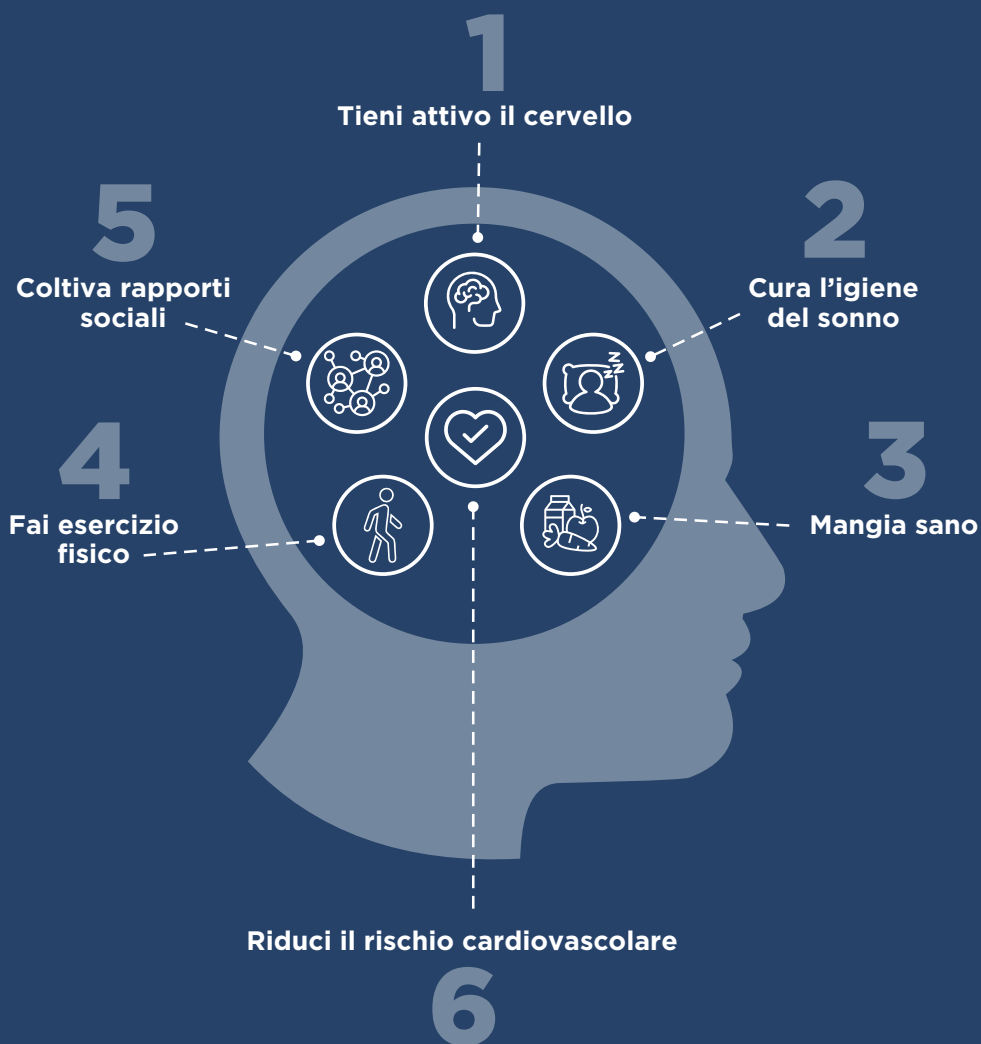
Il principale fattore di rischio è l'avanzare dell'età. Tuttavia anche le malattie croniche che riguardano il malfunzionamento di un organo vitale (fegato, rene, polmoni, cuore e pancreas) possono influenzare la salute del nostro cervello attraverso numerosi meccanismi (es. accumulo o ridotta eliminazione di tossine, ipossia, etc).

Affrontare il trapianto o un altro intervento complesso, o semplicemente un ricovero, con un cervello in buona salute ha un impatto positivo sul recupero successivo, migliora l'aderenza alle cure e in sostanza la prognosi.

È come correre una maratona ben allenati!

Diverse evidenze scientifiche hanno dimostrato che per prevenire e contrastare il declino cognitivo vanno messe in atto più strategie contemporaneamente.

USA LA TESTA PROTEGGI LA SALUTE DEL TUO CERVELLO





TIENI ATTIVO IL CERVELLO

La prima arma contro il declino cognitivo è **mantenere il cervello attivo e allenato**.

È provato che esercitare la mente aiuta a migliorare le **funzioni cognitive** attivando nuove connessioni cerebrali.

Ecco alcuni **consigli per allenare il cervello**:

- Leggi con regolarità un quotidiano, una rivista o un libro
- Pratica giochi come la dama, le carte, rebus, parole crociate
- Sii curioso e poniti sempre domande
- Impara una nuova lingua o uno strumento musicale
- Evita processi abitudinari e se puoi cambiali: fai una strada diversa per andare a casa
- Cerca di memorizzare più cose possibili senza l'uso della tecnologia



CURA L'IGIENE DEL SONNO

Il sonno ha un ruolo fondamentale per il **benessere fisico e mentale**. Pensa che passiamo circa un terzo della nostra esistenza dormendo!

Senza un sonno adeguato è più probabile sentirsi depressi o avere problemi di attenzione e di memoria o stati d'ansia.

Dormire troppo poco (meno di 5 ore) mette a rischio il cuore e l'intero organismo, favorendo l'insorgere di malattie croniche come obesità o diabete.

Cosa fare per dormire bene:

- Non ti esporre a luce artificiale nelle ore precedenti il sonno
- Non bere molto prima di andare a dormire ed evita gli alcolici
- Evita cene abbondanti e ricche di grassi o proteine animali
- Non praticare attività sportiva nelle tre ore precedenti il sonno
- Mantieni orari di sonno e veglia regolari. Anche dormire troppo (più di 9 ore) può mettere a repentaglio il tuo organismo!



MANGIA SANO

Una corretta nutrizione è un elemento importante per condurre uno stile di vita sano: oggi, domani e in futuro!

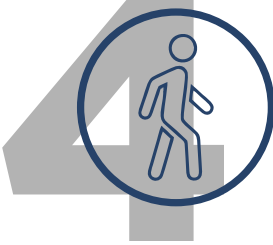
Diversi studi individuano nella dieta mediterranea uno dei modelli nutrizionali maggiormente efficaci nella prevenzione delle patologie vascolari e dei processi infiammatori, entrambi fattori di rischio del declino cognitivo.

Cibi che devi privilegiare:

- Alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, sgombro, acciughe, tonno, soia, semi, frutta secca, insieme a verdure a foglia larga, agrumi e mais, olio extravergine d'oliva
- Frutta, cereali integrali, legumi

In generale, gli alimenti con alto contenuto di acidi grassi insaturi (omega-3), polifenoli, vitamina C, vitamina B, vitamina D e vitamina E hanno un'azione neuroprotettiva.

Limita, invece, **il consumo di carne**, privilegiando quelle magre e bianche.



FAI ESERCIZIO FISICO

La regolare attività fisica protegge il cervello, favorendo la formazione di nuove connessioni tra i neuroni e rallentando i meccanismi dell'invecchiamento cerebrale.

Bastano 30 minuti al giorno di attività fisica per cinque volte alla settimana per migliorare il benessere psico-fisico.

Riduce il rischio di diabete
Migliora la salute del cuore
Previene gli Ictus
Contrasta gli stati depressivi
Previene le cadute
Protegge le cellule cerebrali e ne migliora le connessioni

Privilegia attività come la camminata, la corsa, la cyclette o una pedalata all'aperto o il nuoto in base al tuo stato di allenamento e di salute.

Parla con il tuo medico per conoscere le attività più adatte a te.



COLTIVA RAPPORTI SOCIALI

Avere una vita sociale ricca di interazioni interpersonali aiuta la salute del cervello.

Processi cognitivi come l'attenzione, il linguaggio e la memoria sono alla base delle relazioni sociali.

Al contrario, la solitudine e l'isolamento non fanno bene alla salute, ad esempio aumentando i sentimenti di depressione o ansia, che possono avere un impatto negativo su molti altri aspetti della salute.

Gioca a carte o ad altri giochi
Viaggia con la famiglia o gli amici
Chatta in video o chiama i tuoi amici e familiari
Organizza cene con il tuo gruppo di amicizie
Ascolta e condividi la musica preferita con la tua famiglia
Unisciti a un gruppo interessato a un hobby, come il lavoro a maglia, l'escursionismo, il birdwatching, la pittura
Riconnettiti con vecchie amicizie



RIDUCI IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Una varietà di condizioni mediche sono fortemente legate al declino cognitivo.

Tra queste, l'ipertensione, il diabete e l'ipercolesterolemia.

Controllando i fattori di rischio per le malattie cardiache, possiamo anche proteggere il nostro cervello.

Mantieni un peso adeguato con l'esercizio fisico e una dieta sana per il cuore
Smetti di fumare e assicurati di assumere eventuali farmaci per il colesterolo o la pressione sanguigna
Cerca di tenere una pressione sotto i 120/80 mmHg
Controlla la glicemia
Evita zucchero, farina bianca e grassi idrogenati

INIZIA ADESSO



ESERCITATI CON NOI



Abbina il calcolo al risultato corretto.

25+7	7x8	73-7	12:4	24:6	93-7
66	4	56	32	86	3

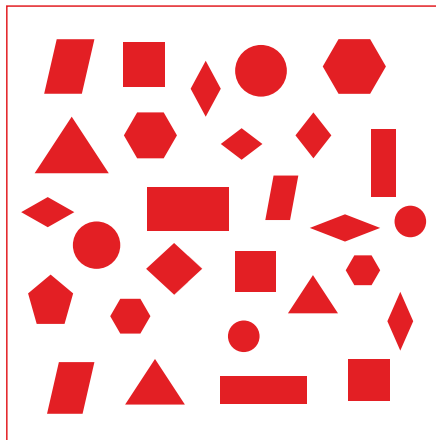
An arrow points from the box containing '25+7' to the box containing '32'.



Cerca di dire almeno 11 parole che iniziano con la lettera **F** in un minuto. Provaci anche con altre lettere.



Cerchia tutte le figure uguali a questa:



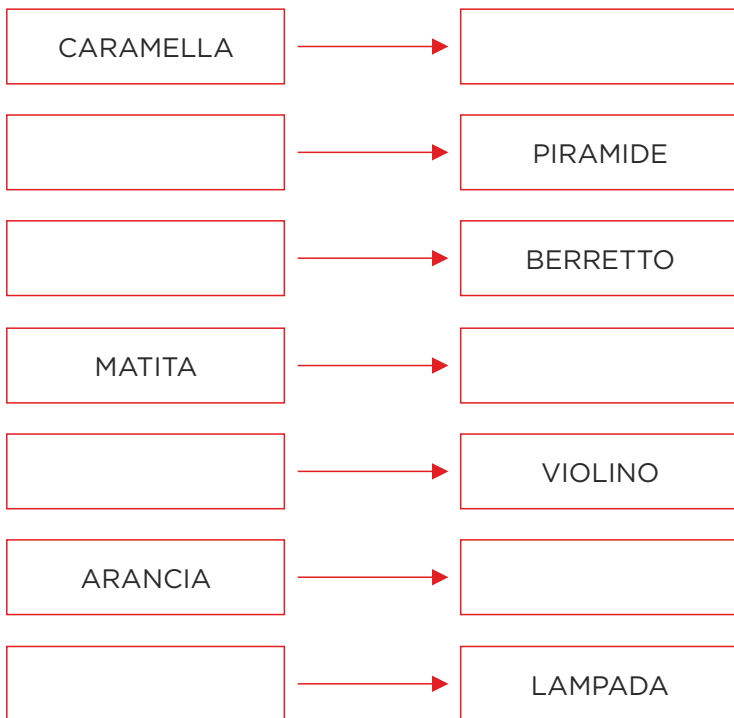


Memorizza le coppie di parole per **60 secondi** poi copri la pagina e completa l'esercizio inserendo la parola mancante.





Completa l'esercizio inserendo la parola mancante.





Osserva l'immagine per un massimo di **2 minuti**,
copri l'immagine e ricorda il maggior numero di
elementi che puoi.



QUESTIONARIO



Ti chiediamo di dedicare adesso un po' di tempo per aiutarci a raccogliere delle informazioni, in maniera anonima, su cosa sai e cosa pensi della **salute cerebrale**.

Sesso

maschio; femmina; altro.

Età: _____

paziente trapiantato; paziente in attesa di trapianto

1. Quanto spesso pensi alla salute del tuo cervello?

R. [1] sempre; [2] spesso; [3] qualche volta; [4] raramente; [5]. mai.

inserire il numero corrispondente alla scelta

2. Che influenza ha la salute del nostro cervello sulle seguenti attività?

R. [1] molto forte; [2] forte; [3] moderate; [4] debole; [5] nessuna.

- Ricordare
- Ragionare
- Pianificare un'attività
- Prestare attenzione
- Coordinare movimenti
- Parlare

3. Secondo te, che influenza hanno i seguenti fattori sulla salute del cervello?

R. [1] molto forte; [2] forte; [3] moderate; [4] debole; [5] nessuna.

- Forma fisica
- Ambiente fisico (es, inquinamento atmosferico, rumore)
- Alimentazione
- Interazioni sociali e ricreative (es, famiglia, rete sociale)
- Scolarità
- Reddito familiare
- Genetica e storia medica familiare
- Uso di sostanze (ad es. alcol, fumo, droghe)
- Professione
- Avere obiettivi che diano significato alla vita
- Abitudini del sonno

4. Secondo te, in quali fasi della vita è importante prendersi cura del proprio cervello?

R. [1] molto importante; [2] importante; [3] moderatamente importante; [4] poco; [5] non importante.

- Nel grembo materno (prima della nascita) []
- Infanzia (dalla nascita ai 12 anni) []
- Adolescenza (13-18 anni) []
- Giovane età adulta (19-45) []
- Mezza età (45-65) []
- Età adulta avanzata (oltre 65 anni) []

5. Quali delle seguenti malattie pensi che possano avere una influenza sulla salute del cervello? Puoi indicare anche più scelte con una X

- Diabete []
- Cancro []
- Morbo di Alzheimer e altre forme di demenza []
- Artrite []
- Disturbo bipolare []
- Schizofrenia []
- Morbo di Parkinson []
- Ipertensione (pressione sanguigna alta) []
- Dipendenza (ad es. droga, alcol) []
- Ictus []
- Depressione []
- Emicrania []
- Ansia []

6. Pensi che il funzionamento di un altro organo (cuore, polmoni, pancreas, rene, fegato) possa influenzare la salute cerebrale?

R. [] SI; [] NO

7. Se hai risposto sì alla precedente domanda, quale disfunzione dei seguenti organi secondo te impatta maggiormente la salute cerebrale? Puoi indicare anche più scelte con una X

[] cuore, [] polmoni, [] pancreas, [] rene, [] fegato,
[] nessuno dei precedenti.

8. Con quale frequenza svolgi queste attività?

R. [1] sempre; [2] spesso; [3] qualche volta; [4] raramente; [5] mai.

- Mangiare sano []
- Esercizio fisico []
- Stimolare il mio intelletto (es, cruciverba, imparare cose nuove) []
- Bere alcolici []
- Prendersi cura della propria salute, osservando gli screening e collaborando agli appuntamenti medici e all'assunzione delle terapie prescritte []
- Fumo []
- Indossare il casco quando si va in bicicletta, si pattina o si scia []
- Dormire abbastanza []
- Assumere integratori alimentari
- Praticare attività rilassanti []
- Socializzare con le persone (es, gli amici) []

9. Il tuo medico ti dice che puoi ridurre il rischio di sviluppare una malattia al cervello cambiando il tuo stile di vita. Con quanta probabilità farai una delle seguenti azioni? Pensa su cosa faresti realisticamente.

[1] molto probabile; [2] abbastanza probabile; [3] lo faccio già; [4] abbastanza improbabile; [5] molto improbabile.

- Mangiare più sano []
- Esercitarsi di più []
- Migliorare le abitudini del sonno []
- Svolgi attività più rilassanti []
- Stimolare maggiormente il mio cervello (es, imparare una nuova lingua) []
- Evitare l'alcol []
- Evitare di fumare []
- Socializzare di più []
- Fare più attività culturali []

10. Cosa ti impedirebbe di cambiare il tuo stile di vita per la salute del tuo cervello? Selezione con una X fino a 3 motivazioni

- Mancanza di tempo []
- Mancanza di motivazione []
- Mancanza di informazioni su cosa fare []
- Se dovessi rinunciare alle attività che mi piacciono []
- Se dovessi intraprendere attività che non mi piacciono []
- Se dovessi apportare modifiche su di me/da solo []
- Se apportare modifiche fosse costoso (es, abbonamento palestra) []
- Se non posso essere sicuro che i cambiamenti siano utili []
- Non sento il bisogno di fare nulla []

11. Quanto pensi che nei pazienti in attesa di trapianto o dopo il trapianto di un organo, l'allenamento mentale insieme ad uno stile di vita sano possano contribuire a migliorare la salute del nostro cervello?

R. [1] moltissimo; [2] molto; [3] abbastanza; [4] poco; [5] per niente.

12. Quanto saresti disposto a fare un semplice test per sapere se il tuo cervello è in forma?

R. [1] moltissimo; [2] molto; [3] abbastanza; [4] poco; [5] per niente.

13. Quanto ti piacerebbe ricevere consigli su come mantenere in salute il tuo cervello?

R. [1] moltissimo; [2] molto; [3] abbastanza; [4] poco; [5] per niente.

Nella sua qualità di IRCCS, ISMETT è autorizzato, sulla base della normativa privacy (art. 110-bis del Codice Privacy e commi 2, lett. j) e 4 dell'art. 9 del Regolamento UE 2016/679), a utilizzare i dati personali raccolti con questo questionario per la conduzione di studi, senza raccogliere il consenso degli interessati.

Nello specifico, l'IRCCS ISMETT sta conducendo un progetto di ricerca finanziato con fondi 5x1000 (PI: Dott.ssa V. Lo Re) dal titolo: Programma per ridurre il deterioramento cognitivo e promuovere il benessere neurologico ("Brain Health") in pazienti affetti da malattie critiche sistemiche e/o sottoposti a trapianto d'organo solido.

Tale progetto ha l'obiettivo di dimostrare l'utilità del benessere neurologico nei pazienti affetti da malattie critiche.

Per il raggiungimento di tale obiettivo sarà possibile grazie anche alla conduzione di questo questionario.



Se vuole ulteriori informazioni relativamente al progetto, può mandare una mail a neurologia@ismett.edu

**Materiale realizzato attraverso finanziamento
del Ministero della Salute - 5 per Mille**

*Realizzazione curata da
Vincenzina Lo Re, Emanuele Lo Gerfo,
Matteo Bulati e Federica Avorio.*



**IL CERVELLO
IN SALUTE**

ISMETT-UPMC

Via E. Tricomi 5 - 90127 Palermo
www.ismett.edu