

ORDINE DEI MEDICI BOLOGNA 18 novembre 2023

IL MANTRA DELLA PREVENZIONE DELLE
DEMENZE : I 9 PILASTRI DELLA SALUTE

GIANCARLO SAVORANI psicogeriatra

OLD LIVES MATTER KEEP AGING AT BAY

SINTESI RELAZIONE

Solo la prevenzione ci salverà! OLD LIVES MATTER !

Gli interventi preventivi di stimolazione multifattoriale possono essere di tipo fisico, mentale, nutrizionale, sociale e neurobico.

Essi costituiscono **lo stile di vita** e hanno mostrato una efficacia di vario grado nel ridurre il rischio di malattie o di fattori ambientali ma anche di fattori indipendenti dalla volontà come quello genetico, **ApoE4**, o come la **bassa scolarità**.

Anche il Brain Training è risultato efficace per le abilità cognitive e la psicoaffettività, anche dopo molti mesi, e la nostra esperienza iniziata nel 1998 ha confermato questo dato. **CronoMedicina e Medicina della Longevità.**

CONCLUSIONI.....!

Il mantra per salvare i NEURONI: **COME?**

- I 9 PILASTRI DELLA SALUTE:

1. MANGIA BENE
2. FAI MOVIMENTO
3. DORMI BENE
4. STIMOLA LA MENTE
5. RIDI
6. AMA
7. GIOCA
8. COLTIVA LE AMICIZIE
9. LUCE-SOLE-NATURA

ADI 2014: Can we reduce the risk?

21 Settembre Giornata Mondiale Alzheimer

Corso di Formazione Avanzata per Geriatri e Medici
Specializzandi in Geriatria e Gerontologia

**Prevenzione della
demenza = 80%**



Laura Fratiglioni



Aging Research Center

<http://www.neurotec.ki.se/doge/arc/>

Karolinska Institute
Stockholm, Sweden

Stockholm Gerontology
Research Center,

<http://www.aldrecentrum.se>

Sweden

... e i nuovi orizzonti delle Biotecnologie:

VIVERE FINO A 500 ANNI !! Riccardo Luna2016

I giganti della Silicon Valley vogliono cambiare il mondo. La **Calico** (google..) si occupa di allungarci la vita fino a **500 anni**; manipolare il codice della vita attira finanziamenti favolosi; e il biogerontologo pensa perfino ai **20.000 anni!!**

“ I 100 anni saranno i nuovi 60” sostiene **Craig Venter. L' Età biologica inferiore di 40aa!** e già oggi possiamo arrivare a 15 a.in più.

-Il Blue Brain Project ha creato reti neurali con 31mila neuroni e 37 milioni di sinapsi

salute *prevenzione*

È una malattia spietata, che ruba l'identità di chi ne soffre. Qualcosa, però, si può fare per *limitare i rischi*

Alzhe

PENSIAMOCI GIÀ A 40 ANNI



Al cinema

Un'epidemia silente, crudele, che in Italia colpisce **520mila persone** (36 milioni nel mondo). È l'Alzheimer, un morbo implacabile che spazza via la vita, rubando il passato e l'identità delle persone. Una malattia di cui si è tornato a discutere dopo che Julianne Moore si è aggiudicata l'Oscar come miglior attrice protagonista nel ruolo di Alice, una donna che vede progressivamente sfumare i suoi ricordi e il senso di sé. Ancora non si conoscono le cause che determinano la malattia, anche se a una predisposizione genetica si devono associare sicuramente fattori ambientali. E proprio su questi ultimi è stata posta una grande attenzione da parte dei ricercatori, essendo gli unici al momento su cui possiamo intervenire concretamente.

Che cosa si prova a non ricordare più?

È la domanda a cui tenta di rispondere Julianne Moore nel film "Still Alice", interpretazione per la quale ha recentemente vinto l'Oscar come miglior attrice protagonista. Adattamento cinematografico del romanzo "Perdersi", edito da Piemme e scritto dalla neuroscienziata Lisa Genova, racconta la storia di Alice Howland, affermata professoressa di lingue, felicemente sposata e con tre figli adulti, che da un giorno all'altro inizia a dimenticare le parole. Quando, dopo vari esami, scopre di avere l'Alzheimer, Alice e la sua famiglia affrontano la malattia grazie al solido legame che li unisce, e il rapporto tra Alice e sua figlia diventa forte come non era mai stato.

PRIMA REGOLA agire per tempo

Un gruppo di ricercatori anglosassoni ha analizzato sette fattori di rischio: il diabete, l'ipertensione, l'obesità, l'inattività fisica, la depressione, il fumo, il basso livello di istruzione e calcolato che tutti questi fattori concorrono ad aumentare i casi di Alzheimer a livello mondiale. Introducendo alcune correzioni, il calo sarebbe di poco inferiore al 30%. L'Alzheimer è quindi una malattia dalla quale è possibile difendersi, a patto d'iniziare quando il rischio è ancora molto lontano, ovvero nella mezza età. Nelle persone che hanno la pressione alta o soffrono di diabete, con un danno vascolare cardiaco o metabolico, il rischio di Alzheimer è maggiore.

I NUMERI



Ogni 10 minuti 1 italiano si ammala di demenza senile. Si calcola che i casi stimabili all'anno siano circa **80mila** e i numeri sono destinati ad aumentare; visti l'attuale andamento demografico e l'invecchiamento della popolazione, si prevede che nel **2020** i nuovi casi di Alzheimer saliranno a **113mila** all'anno, per poi triplicare nel **2050**.

QUANDO INTERVENIRE? da Fratiglioni

7 Risk Factors

Life habits: smoking
Morbidity:
Vascular diseases
Depression 25% BZD +50%
Head trauma 2014



7 Protective Factors

Lyfe style: Better Together!
Physical-mental activity
Diet: Fish, vegetables, vitD
Mod. Alcohol e Sonno
Drugs:
Antihyp., statin, NSAID, HRT

Il mantra per salvare i NEURONI: COME?

I 9 PILASTRI DELLA SALUTE: 1-MANGIA
BENE 2-FAI MOVIMENTO 3-DORMI BENE
4-STIMOLA LA MENTE 5-RIDI 6-AMA
7-GIOCA 8-COLTIVA LE AMICIZIE 9-LUCE

GLI ESERCIZI E LA NEUROBICA ESEMPI

JAMA 2017, Yaffe 2 rapporti: 9 RF e <35%

NATURE 2016, Cappa, Rossini, Iannoccarì

SIN: La Prevenzione per il Cervello esiste.

(nel 2005 scrivevo solo...possibile prevenzione)

SOLO LA PREVENZIONE CI SALVERA'!!

1. L'**attività fisica** moderata e regolare è in grado di prevenire l'80% delle malattie e di ridurre il rischio di demenza del **40%**. Camminare, usare la bici, nuotare, giocare, usare i pesi, ballare...
2. E' stato dimostrato(**The Lancet 2014**) che uno **stile di vita corretto** in grado di ridurre del 10% i 7 principali fattori di rischio, può **prevenire** un terzo dei nuovi malati di demenza, **9 milioni!** (115mil nel mondo nel2050)

PIU' PREVIENI MENO SPENDI!!

3. Chi svolge attività fisica costa il 30% in meno.
La regola 051 UISP 0 fumo, 5porz, 1h ginnastica,
+ 1bicch vino rosso al giorno

FATTORI E ATTIVITA' PROTETTIVE:

- SCOLARITA', OCCUPAZIONE, LEGGERE **ad alta voce**, **SCRIVERE in corsivo**, **fare le operazioni con la penna**, VIAGGIARE, GIOCARE A SCACCHI (Spagna,Russia,Armenia) DAMA, CARTE, SUONARE, BALLARE,
- FARE LA MAGLIA, GIARDINAGGIO, CAMMINARE **a piedi nudi nel parco..usare il computer.. STRINGERE i pugni..i denti, Meditazione..videogiochi?..**

ACTIVE, IMPACT, Maastricht studies...Larson: 1700 >65 a. 15 min 3v/sett. passo svelto. PAQUID, FINE, CARDIA,KUNGSHOLMEN HONOLULU, NUN, NURSES

“Leisure Activities and< incidence of dementia” (meno 47% con cruciverba 4gg/sett.?). **Interventi combinati.**

Meta-analysis Verhaeghen Psychol Aging 1992.

-Systematic Review Fratiglioni, Lancet Neurol 2004.AIP cl. II-III

- J Alz Dis 2011 -Systematic Review Barnard, Neurobiol Aging 2014

.... JAMA 2014, Mayo Clinic, Vemuri.

Nov16 2018

Demenza, Iss: evitabili 3 casi su 10 agendo su 7 fattori di rischio

TAGS: DEMENZA, ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ,
WALTER RICCIARDI

La prevenzione dei 7 fattori di rischio dell'insorgenza delle demenze renderebbe evitabile il **30% dei casi**. È questa la stima, effettuata per la prima volta attraverso calcoli epidemiologici, del numero dei casi evitabili di demenza di Alzheimer e di demenza vascolare (che rappresentano circa il 70% del totale.)

1. “Lo **STILE DI VITA** (attività fisica e ambiente ricco) conta più dei fattori ereditari”, può ridurre il **rischio di ApoE4** o quello della **bassa istruzione**. 2014-16. E occorre modificare gli stili di vita a partire dai 50 anni (**riserva cognitiva**).

2.i FATTORI DI RISCHIO 7-9-12:(Lancet Commission 2020)

Ipertensione, diabete, obesità, fumo **5%**, inattività fisica, depressione, bassa istruzione **12-7%**, <udito **8%**, isolamento. Poi trauma cranico **3%**, inquinamento **2%**, alcool **1%**. Più 3 (15) :

ApoE4, età, genere donne. (BZD, >Cupremia)

3. Le **IADL** es acquisti errati, gestione denaro, sono fattori predittivi di demenza **8 anni prima**, nell'MCI. ILSA-CNR 2016 Inzitari

ATTIVITA' FISICA

2° pilastro

Ormone IRISINA 2012, prodotto dal muscolo e agisce:
<insulinoresist,>neurogenesi, antiaging telomerasi, antiAlzheimer
antinfiammatorio su microglia.
Tanzi 2021 e il BDNF

FROM BEIJING TO THE BELTWAY • THE DEATH OF POMPEII

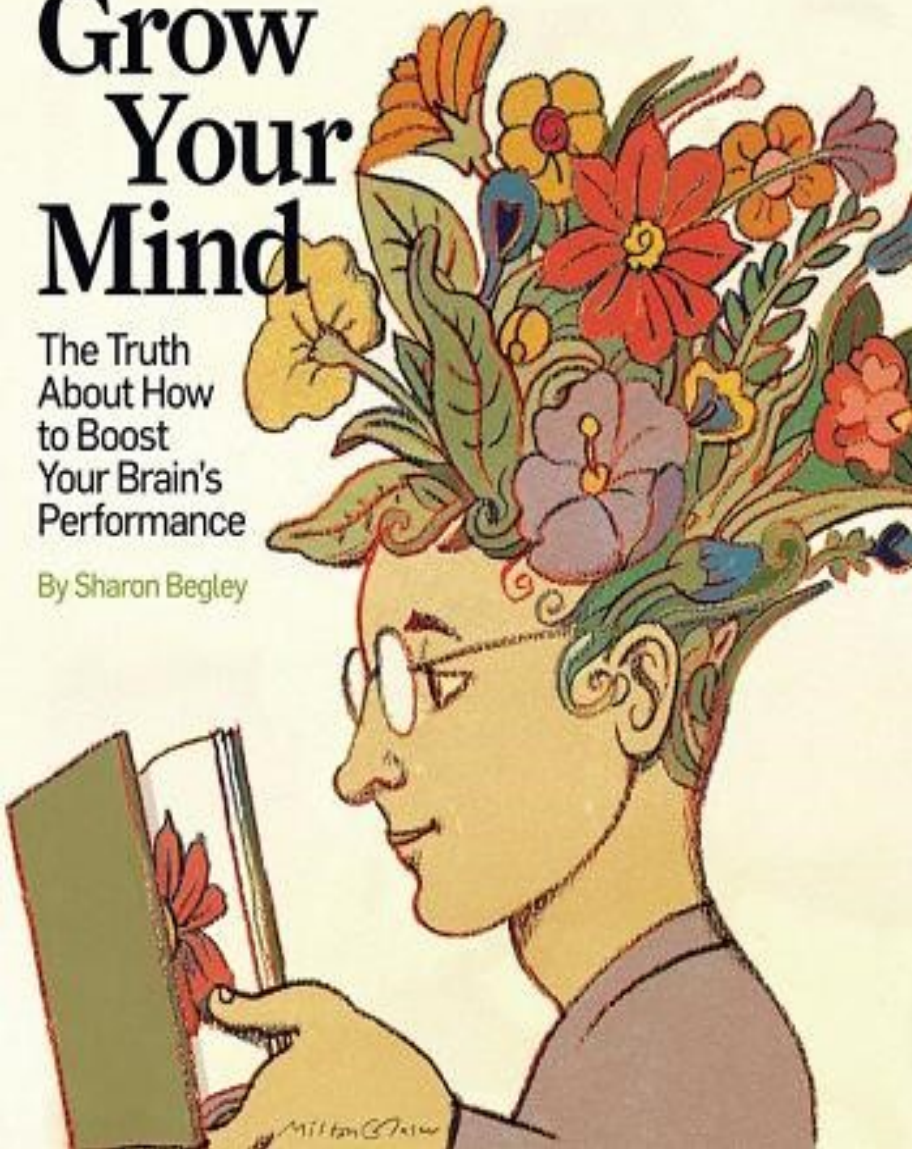
JANUARY 10 & 17, 2011

Newsweek

Grow Your Mind

The Truth About How to Boost Your Brain's Performance

By Sharon Begley



2011

“Fino alla metà degli anni novanta gli scienziati credevano che la perdita con l'età fosse definitiva. Ma nell'ultimo decennio hanno visto che è possibile indurre un processo di **neurogenesi** in alcune aree del cervello tramite **l'esercizio fisico**” (Newsweek).

Es. ippocampo, talamo e corpo calloso (dei musicisti)

ATTIVITA' FISICA AEROBICA: MODALITA'

E' dimostrato che crea 10/100 nuovi neuroni al giorno
(contro la perdita di 100.000 ? dopo i 20-30 anni)

- CAMMINARE A PASSO SVELTO**
- ANDARE IN BICICLETTA a 16 km/h**
- NUOTARE BALLARE**
- FARE SCI DI FONDO**
- FARE GIARDINAGGIO**

Es: Camminare a passo svelto sostenuto per 30 min. per 5 gg. la settimana-150/180m- a 5-6 Km/h, lieve sudorazione (7-8 Km/h corrisponde a corsa leggera), si riesce a parlare.

**Formula della INTENSITA' moderata efficace: 220-età
poi calcola il 60-80%. Ottieni la FC al min da
raggiungere.**

Promozione del Programma: (la ricetta medica)

“EXERCISE IS MEDICINE” diffuso in 40 paesi tra cui U.S.A. e FRANCIA per la prescrizione dello sport come un farmaco nella ricetta del MMG o col personal trainer a carico del SSN. Ottobre 22/23 anche in Italia. Praticanti solo il 27% tra gli adulti. Tentativi a Perugia, Roma, Milano anche per malati di 60-85aa.

Il sindaco di Strasburgo ha detto:

- **“Più gente attiva oggi, significa meno malati da assistere domani”...e minori costi per la sanità!**
.. investendo 150 E. nello sport sul 10% di malati affetti da tumore o asma, lo Stato risparmierebbe 56,2 milioni E. l'anno! oppure curando il diabete si risparmierebbero 400 Euro l'anno a testa!

- E dopo la ricetta per l'attività fisica e il bonus con ISEE, ora serve **la ricetta per la NATURA**: Park Prescriptions. La natura che cura. Canada, USA.
-

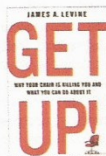
- Uno stile di vita sano nella mezza età aumenta l'aspettativa di vita sana di oltre **7** anni. S.Maggi. ancora....E.Verdin, SanFrancisco, Longevity Conference, dice: la genetica conta solo il 7%, **mezz'ora al di a passo svelto** riduce del **40%** **Alzheimer** tumori infarti. E già oggi con lo stile di vita potremmo guadagnare **15aa**. La Piramide della Longev.:riprog cell,farmaci,nad/Q10,stile vita

FA PIÙ MALE DELLA SIGARETTA ED È PIÙ PERICOLOSA
DEL PARACADUTISMO. UN LIBRO SPIEGA PERCHÉ

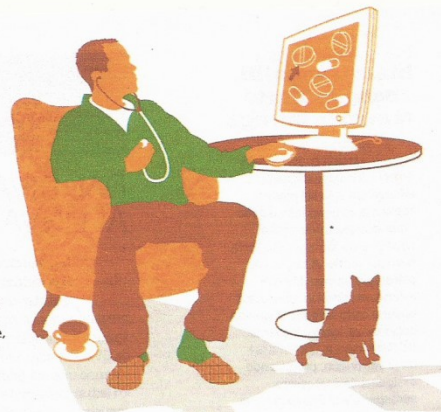
COSÌ LA SEDIA È DIVENTATA IL NOSTRO KILLER

di Dedo Tortona

Attenti a quella sedia: è un killer. O meglio, è più dannosa del fumo e più pericolosa del paracadutismo. A sostenerlo è James Levine, endocrinologo ed esperto di obesità della prestigiosa Mayo Clinic di Scottsdale (Arizona) e



La copertina di **Get up!**, libro di James Levine, endocrinologo esperto di obesità della Mayo Clinic di Scottsdale



MUOVITI E GUARISCI!



Non solo obesità: il nuovo trend della medicina è curare diabete, ipertensione e Alzheimer con la ginnastica di Alessandra Baduel

all'obesità (per la quale c'è il progetto dedicato ai bambini *eurobi.it*), gli altri mali curabili con analoghe "ricette", che vanno dall'osteoporosi al tumore. «Dei tumori», precisa, «i più prevenibili con l'esercizio sono il cancro al seno e quello all'endometrio, ma il movimento favorisce anche una corretta digestione, con passaggio più rapido delle scorie del cibo e degli eventuali cancerogeni che contengono e che possono provocare il cancro al colon». Utile per le malattie degenerative, secondo De Feo l'esercizio fa bene anche alle psicosi. «Dà centralità al paziente, gli offre maggiore consapevolezza. Purtroppo in quel campo è poco usato». Il progetto Curiamo si svolge nella palestra dell'Università di Perugia. «Il medico della Asl», spiega De Feo, «prescrive una visita, noi vediamo il paziente e lo inseriamo in un programma multidisciplinare intensivo di tre mesi, con un'ora e mezza in palestra due volte a settimana, supporto psicologico per aiutare il cambiamento di stile di vita con un colloquio e lavoro di gruppo una volta a settimana, e quattro incontri di educazione nutrizionale. Ai tre mesi segue il mantenimento via email». Poi, ci sono le passeggiate in collina la domenica, che in due occasioni sono diventate traversate dell'Italia, da Ancona a Talamone, con una cinquantina di partecipanti (età media 56 anni) che in 13 giorni hanno camminato per 390 chilometri.

Il nuovo trucco per rallentare l'invecchiamento è stare in piedi

Stare in piedi è il trucco per ritardare l'invecchiamento e vivere più a lungo. Quest'azione così semplice sarebbe tanto potente da prevenire l'invecchiamento del Dna.

Addio alla scrivania ora si lavora in piedi ecco il nuovo ufficio che fa stare meglio

Sempre più aziende invitano i dipendenti ad alzarsi dalle sedie. Un modo per aumentare la creatività e curare la salute

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE

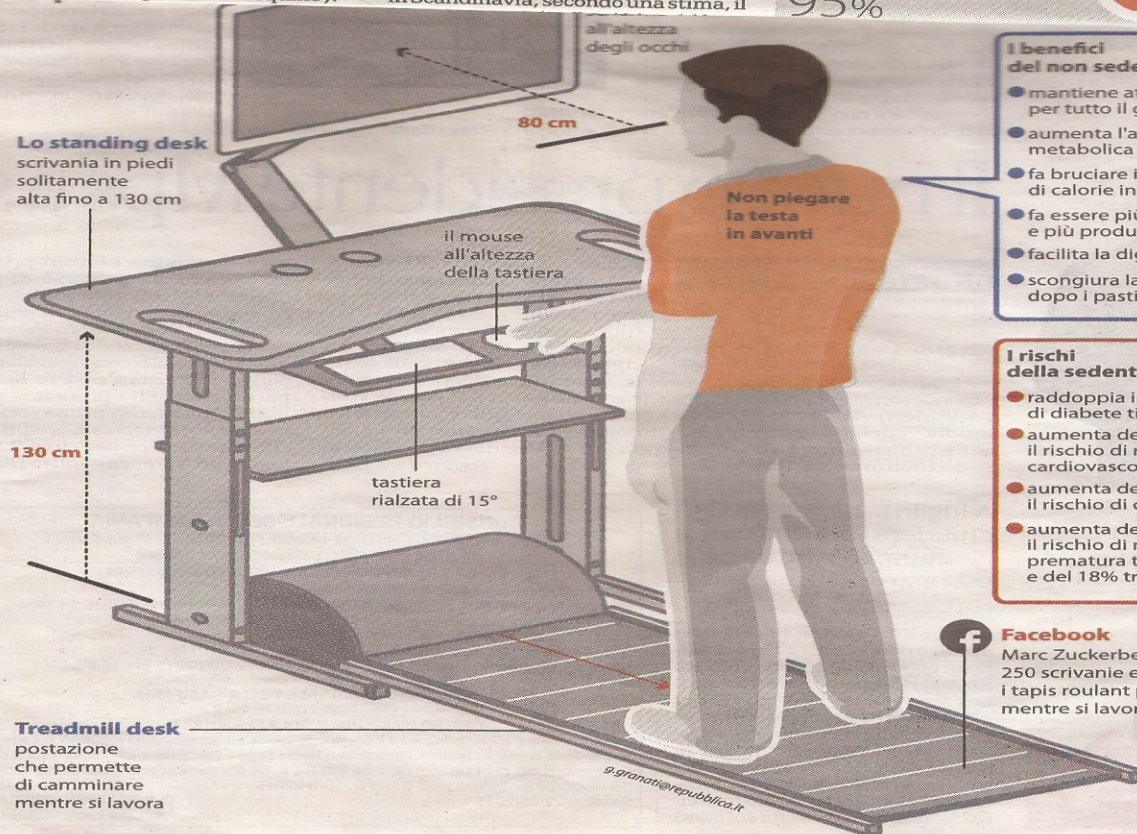
sono da tempo una realtà

tutti in piedi davanti alla macchinetta per l'espresso: il rapporto suggerisce un completo ripensamento a lungo termine del modo in cui sono strutturati gli uffici, sostituendo o almeno affiancando le postazioni tradizionali di lavoro con le nuove "standing desk", le scrivanie per lavorare in piedi. Il vantaggio, sostengono gli esperti, non è solo per lo stato fisico dei lavoratori: ci guadagnerebbero anche le finanze private e pubbliche, perché una vita lavorativa meno sedentaria potrebbe migliorare la produttività, ridurre i costi dell'assistenza sanitaria e diminuire l'assenteismo.

Il problema è relativamente recente: per millenni, o per milioni di anni se partiamo dal momento in cui i primi ominidi sono scesi dagli alberi e hanno cominciato a camminare eretti, l'uomo ha trascorso la maggior parte della giornata in piedi. E' stato così durante tutta la civiltà contadina; erimasto così, perlomeno per la maggioranza dell'umanità, anche dopo la rivoluzione industriale, perché non erano molti, in fabbrica, a mettersi a sedere. Solo quando la classe operaia si è assottigliata, il terziario si è ampliato e la rivoluzione tecnologica ha cambiato il modo di produzione, facendo fare a macchine quello che prima facevano gli uomini, che abbiamo gradualmente dimenticato cosa significhi stare tutto il giorno in piedi. Fino a 100 o 150 anni fa, oltretutto, le gambe erano il mezzo di locomozione più diffuso: soltanto i ricchi, o almeno i possessori di un cavallo, le utilizzavano un po' meno per spostarsi da un luogo all'altro. Poi Londra creò la prima metropolitana della terra e da quel momento gli spostamenti, anche all'interno di una città, non hanno più avuto bisogno delle gambe

(nemmeno di quelle di un equino).

in Scandinavia, secondo una stima, il



I NUMERI

350

le calorie bruciate in 2 ore e mezzo in piedi



9

i chili che si possono perdere in un anno stando in piedi durante l'orario di lavoro



2-4

le ore al giorno in cui bisognerebbe stare in piedi durante il periodo di lavoro



95%



I benefici del non sedersi

- mantiene attivi per tutto il giorno
- aumenta l'attività metabolica
- fa bruciare il 40% di calorie in più
- fa essere più attenti e più produttivi
- facilita la digestione
- sconfigge la sonnolenza dopo i pasti

I rischi della sedentarietà

- raddoppia il rischio di diabete tipo 2
- aumenta del 54% il rischio di malattie cardiovascolari
- aumenta del 15% il rischio di cancro
- aumenta del 37% il rischio di morte prematura tra le donne e del 18% tra gli uomini



Facebook

Marc Zuckerberg ha abolito 250 scrivanie e vuole invitare i tapis roulant per camminare mentre si lavora al pc

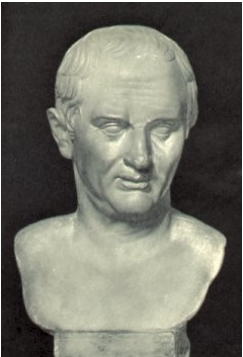
g.granati@repubblica.it

NUTRIZIONE 1° pilastro.

**Educazione e counseling per la
autogestione del rischio
vascolare, metabolico e
infiammatorio.**

MENS SANA IN CORPORE SANO

Giovenale



E' l'esercizio da solo che sostiene lo spirito e
mantiene vivace la mente.

Memoria minuitur,credo, nisi eam exerceas.

Storia magistra vitae e vita della Memoria

Marco Tullio Cicerone

USE IT OR LOSE IT

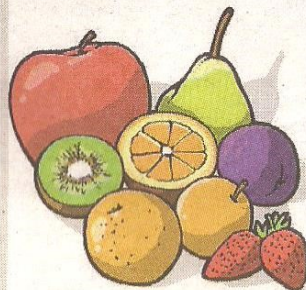
“..che i vostri alimenti siano le
vostre medicine e che le vostre
medicine siano i vostri alimenti”.

I SUPERFOOD di oggi!

Ippocrate V sec. AC

Il test sulle abitudini alimentari

A partire da oggi, qual è stato il consumo dei seguenti alimenti durante l'ultimo mese?



FRUTTA

1 porzione di 150 g
Equivalente a: una mela,
una pera o arancia,
3 prugne o 3 mandarini

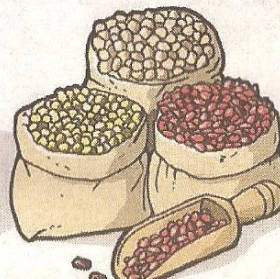
Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	0 ☐
1-2 porzioni	1 ☐
Più di 2 porzioni	2 ☐



VERDURA

1 porzione di 100 g
considerando: insalata
(1 porzione) = 70 g; 2
pomodori = 100 g; verdura
cotta (1/2 piatto) = 100 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	0 ☐
1-2,5 porzioni	1 ☐
Più di 2,5 porzioni	2 ☐



LEGUMI

1 porzione di 70 g
Equivalente a: 1/2
scatoletta di fagioli
o ceci o lenticchie

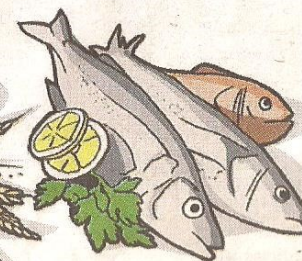
Alla settimana	Punti
Meno di 1 porzione	0 ☐
1-2 porzioni	1 ☐
Più di 2 porzioni	2 ☐



CEREALI *

**1 porzione complessiva
di 130 g** considerando:
pane (1 fetta) = 50 g;
Pasta
(1 porzione media) = 80 g

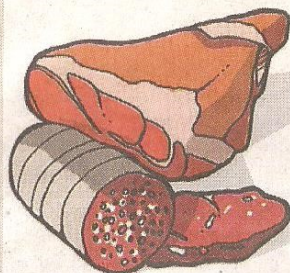
Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	0 ☐
1-1,5 porzioni	1 ☐
Più di 1,5 porzioni	2 ☐



PESCE **

1 porzione di 100 g

Alla settimana	Punti
Meno di 1 porzione	0 ☐
1-2,5 porzioni	1 ☐
Più di 2,5 porzioni	2 ☐



CARNE E SALUMI

1 porzione di 80 g
Considerato che: carne
(1 fetta) = 100 g;
prosciutto (3 fette) = 50 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	2 ☐
1-1,5 porzioni	1 ☐
Più di 1,5 porzioni	0 ☐



LATTE E DERIVATI

1 porzione di 180 g
Considerato che: latte
(1 tazza) = 150 ml; 1
yogurt = 125 g; 1
mozzarella = 100 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	2 ☐
1-1,5 porzioni	1 ☐
Più di 1,5 porzioni	0 ☐



OLIO D'OLIVA EXTRA

Per consumo regolare si
intende: consumo
quotidiano ed esclusivo
rispetto ad altri grassi
alimentari

Consumo	Punti
Occasionale	0 ☐
Frequente	1 ☐
Regolare	2 ☐



ALCOL

1 unità alcolica (U.A.)
Equivalente a: 1 bicchiere
di vino, 1 lattina di birra

Al giorno	Punti
Nessun consumo	2 ☐
Meno di 1 U.A.	1 ☐
1-2 U.A.	0 ☐

Il punteggio
alimentazione/
dieta

da 0 a 4	non adeguata
da 5 a 9	scarsamente adeguata
da 10 a 15	sufficientemente adeguata
da 16 a 18	completamente adeguata

The Lancet: **Healthy eating, exercise, and brain-training**

- *Program results in slower mental decline for older people < 25%.
Kivipelto et al.*

- THE LANCET **interventi combinati**

A comprehensive programme providing older people 60-77y. at risk of dementia with **healthy eating** guidance, **exercise**, **brain training**, and management of **metabolic and vascular risk factors** appears to slow down cognitive decline, according to the first ever randomised controlled trial of its kind, Finger study.

- **JAMA 2019**, attività fisica+dieta sana+<fumo e alcol riducono il rischio **genetico di demenza < 32%**

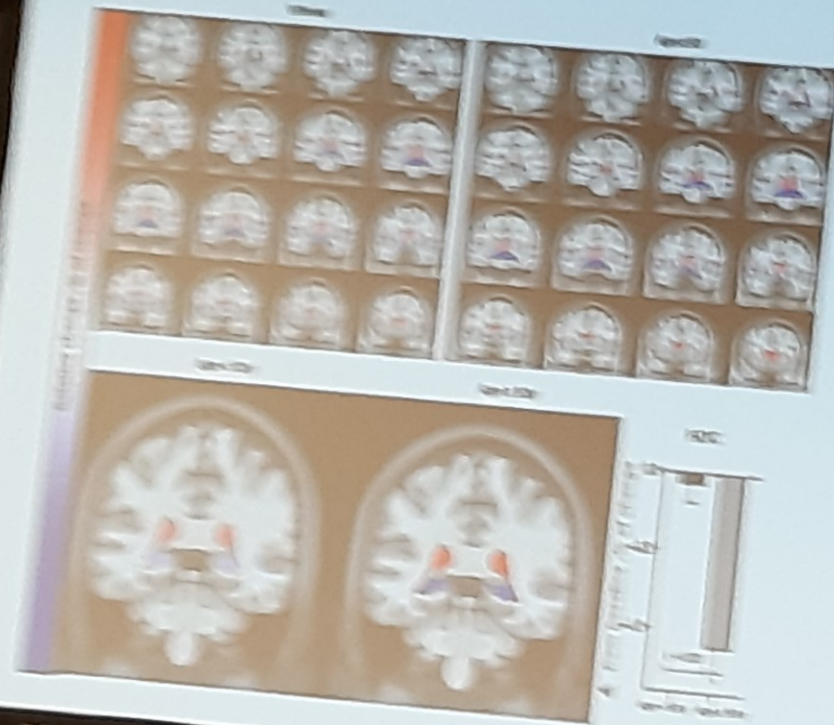


LA DIETA MIND contro l'Alzheimer

di Morris et al 2015 rischio < 53%
(e Dash antipertensiva)

- Verdure verdi-rosse, frutti di bosco rossi, frutta secca a guscio, cereali integrali e legumi, pesce, pollame, olio extra d'oliva, vino(rosso) 1 bicc/die
(agisce su M.episodica e semantica)
- ..e per **Dessert**: mousse di cioccolato fondente caldo con tuorlo d'uovo, lenticchie e 1 tazzina di caffè(per i più grandi!) RS mod.

Effects of a high-polyphenol Mediterranean diet (Green-MED) combined with physical activity on age-related brain atrophy: the Dietary Intervention Randomized Controlled Trial Polyphenols Unprocessed Study (DIRECT PLUS)



Change in volume of brain
by age group

- Via gli zuccheri e il cervello non invecchia
Sembra che la **dieta chetogenica (L 65%)** rallenti MCI e Alzheimer lieve e migliori l'epilessia.
- Brandt J, Buchholz A, Henry-Barron B et al. Fonte: J Alzheimers Dis. 2019;68:969-981.

- Ipotesi: Alzheimer=DIABETE tipo 3

V.Longo: la D.M. è stata snaturata, così fa male perché troppo pane, pasta, patate, pizza. E' una cattiva interpretazione della vera D.M.

.. Aneddoto dal Cilento: cosa mangiare? poco e male! Poi su e giù per la scogliera.

IL MENU' "NEUROBICO".

Esempi:

- Digiuno almeno 1 v la settimana oppure per 2-4 gg ogni 6 mesi: rigenera il sistema immunitario, allunga la vita, per anziani e chemioterapia (elimina grasso e muscoli per alimentare il cervello).
 - Dieta Longo semi digiuno: solo 2 gg/sett. 500cal. I restanti liberi.
 - Digiuno intermittente 16:8 A.Viola
-
- 1. Risotto allo zafferano
 - 2. Pollo al curry o polpette alla paprika/peperoncino e pomodoro pachino nero con la buccia; 50 gr lenticchie
 - 3. Pesce azzurro 2-3 v settimana.
- Antipasto: tartàre léccia con mela verde e zenzero
- 4. 1 tazza di mirtilli neri
 - 5. 15 gr cacao al 70/80% 5 min dopo il pasto
 - 6. 1 bicchiere succo uva nera per merenda tè verde o rosso del Sudafrica con pistacchi e 5 mandorle, noci.
 - 7. Una porzione di lenticchie in un bagno di cacao caldo
- lenticchie, cacao, vino rosso, melograno, mirtilli neri, noci mandorle.

LA NEUROBICA:

L'AEROBICA DEI NEURONI

introdurre novità, NO routine

IL QUESTIONARIO di allenamento

del cervello da 11 a 44 punti.

**Più il punteggio è alto più il
cervello è allenato!**

Prova e allenati!

Domande	Risposte		
	Mai	A volte	Spesso
La mattina al risveglio segui sempre la stessa routine?	4	3	2
Per andare al lavoro ti capita di cambiare mezzo o linea di trasporto	1	2	3
Devi uscire dalla stessa porta dell'ipermercato da cui sei entrato per ritrovare la tua auto?	4	3	2
Quanto spesso scegli un nuovo percorso per recarti in ufficio?	1	2	3
Fai la doccia alla stessa ora ogni giorno?	4	3	2
Invece di guardare la TV a casa preferisci passare la serata con amici?	1	2	3
Tendi a fare le stesse vacanze ogni anno?	4	3	2
Ti piace provare diversi tipi e stili di cucina?	1	2	3
Con che frequenza fai la spesa al mercato?	1	2	3
Mangi da solo/a quando sei al lavoro?	4	3	2
Cerchi di cominciare nuovi passatempi?	1	2	3

SOCIALIZZAZIONE 7°-8°pilastro

Social networks: Better together

Nature-Outlook Cognitive health, 3 March 2016

Risk reduction who, Dementia Prevention 2020

Mai da Soli

Lo slow (walking)football BO Uisp, Pizzul,
Pecci, Gianni Mura.

«Old lives matter» «Age Pride» Ravera

«Keep aging at bay»

Il gioco in generale fa “crescere bene” il cervello.
“Il cervello è il più grande giocattolo del mondo”.

Chaplin

7° Pilastro della Salute:

- Sia a 17 aa. sia a 71 il cervello può sviluppare nuove connessioni e circuiti neurali anche dopo malattie o traumi. Una ricca rete sociale, ambiente ricco, giochi con interazione più di 2, non da soli, sono positivi. Es giochi da tavolo, carte, risiko, > f. visive e verbali.

Max Planck Institute, Southampton University,
Nature Outlook 2016. Contrari: lettera al Guardian.

Un amore ti allunga la vita

A stylized illustration of an elderly couple dancing. The man, on the left, is wearing a white suit with a dark blue collar and a dark blue watch on his left wrist. He is holding a cane in his right hand and is looking towards the woman. The woman, on the right, is wearing a dark blue dress with a ruffled collar and glasses. She has her left arm raised and is looking towards the man. They are holding hands and appear to be in a dance pose. The background is a solid reddish-brown color.

Passione, sesso e sentimenti.
Dopo i 65 anni.
Sono un toccasana.
Insieme a sport
e alimentazione tengono
lontane vecchiaia e disabilità

Se la **MUSICA** dirige un'orchestra di Neuronì A.Solaro

La musica fattore universale e globale, investe entrambi gli emisferi partendo dal dx e in via preliminare per la Melodia, attraversa il **corpo calloso** ipertrofico e si trasforma in Ritmo. La memoria uditiva emotiva e razionale crea il ricordo. In definitiva la M. interessa tutti gli aspetti emotivi, somatici, spirituali, razionali: **effetto Mozart**. Barenboim Spinoza e Damasio, «in principio era il suono». Nelle demenze forse, M. e arti figurative stimolano centri che rimangono integri a lungo. Tony Bennett a 94aa ricordava tutte le parole in 1h di concerto. Ossitocina e onde gamma. Mem. Procedurale

To Touch the Soul, Music Must First Engage the Brain

By PAM BELLUCK

Artists are trying to understand what makes music expressive and the results are contributing to a greater understanding of the brain works and of the importance of music in human development, communication and emotion.

Research is showing, for example, that our brains understand music not only as emotional stimulation, but also as a reflection of motion and activity. The same areas of the brain that activate when we swing a golf club or sign our name also engage when we hear expressive moments in music. Brain regions associated with empathy are activated, too, in listeners who are moved by music.

What really connects music to emotion may be melody or rhythm, but most often when musicians make subtle changes to those musical patterns. Daniel J. Levitin, director of the Laboratory for Music Perception, Cognition and Expertise at McGill University in Montreal, began to explore musical expression in a

Andante cantabile

semplice e tranquillo

sempre legato



YANNICK GRANDMONT FOR THE NEW YORK TIMES;
ILLUSTRATION BY MILTON GLASER

"The composer wrote a beautiful piece. What was the pianist doing to mess this up?"

DANIEL J. LEVITIN

Psychologist and music researcher on the interplay of mechanism and expression

Sweden, found that the speed of people's natural movement tempo changes in music that rate as most pleasing.

"We got the best-sounding from the velocity curve of human gestures, compared curves of tempos not found in

he said. "These were subtle differences listeners were distinguishing between them. And these were expert listeners."

Separately, the team found that people with autism evaluated each nocturnal condition equally. But in other research, team found that people with autism could not hear music as happy or scary, suggested Dr. Levitin said.

"their recognition of musical emotion was intact without necessarily having the emotions evoked."

Both the Levitin and Large studies found that the notes was more important than the timbre or softness in listeners' ratings of emotion in music.

This may be a product of early adaptation, said Nina Kraus, a neurobiologist at Northwestern University in Illinois, since "a system that is sensitive and

1. Le attività sociali ritardano l'invecchiamento del cervello

TAGS: ASSOCIAZIONI SOCIALI DI VOLONTARIATO

Alzheimers Dementia 2015

Invece di proseguire il naturale peggioramento come parte dell'invecchiamento, **il centro della memoria non solo ha mantenuto le sue dimensioni ma è cresciuto, anche se di poco, nei pensionati che hanno partecipato a un programma di attività sociali. Centri sociali, giocare a carte in più di 2.**

2. Association of Lifetime Intellectual Enrichment With Cognitive Decline in the Older Population.

*JAMA Neurol.*online June 23, 2014. MAYO CLINIC, Vemuri.

E' ormai noto che l'arricchimento intellettuale, oltre all'attività fisica, nell'arco della vita è una strategia protettiva contro il declino cognitivo, anche contro il rischio genetico APOE4 e la bassa istruzione.

9° pilastro IL SOLE- LA LUCE- -LA NATURA

bianca
azzurra

Lo stile di vita attuale ha cambiato la relazione con la luce.

1. **Sonno 3° pilastro 8h:** amiloide, luce e melatonina
2. Bioritmi circadiani: melatonina, cortisolo, vit D
3. depressione light therapy.
4. vitD che può alterare osso, s.immun, cardiovasc e DOPAMINA
5. <tempi reazione e >tempi di recupero da malattie.

La Nuova CronoMedicina, CronoBiologia e CronoNutrizione:
tempi dei pasti, ritmi circadiani e microbiota influenzano la salute.
La Medicina della LONGEVITA' Conferenza 2023.

Invece il verde terapeutico del giardino Alzheimer (Schumacher) e l'orto oncologico.

- **LA NATURA CHE CURA 9° pilastro** 27 modi.
Aumenta serotonina noradren Nat.B.Ther.
- Stimoli multisensoriali, 6 sensi del cervello, emozioni, attenzione, memoria, creatività.
- **Dopo la ricetta per l'attività fisica e il bonus con ISEE ora serve la prescrizione di attività nella NATURA, Park Prescriptions**, per Ansia, Depressione, AdHd, Demenze (Canada,USA, psichiatria). Modalità: passeggiate nel bosco, ortoter,giardino AD, canto uccelli, green Gym, green Mindfulness, PET therapy, inserire elementi naturali in spazi urbani: terrazze dei bar, giardini pensili, città più socievoli. Europarc 2022 Roma 2030 (carlo ratti).

- La foresta dei neuroni.

- Gli stimoli aumentano le connessioni:

- **SINAPSI**

- Il disuso le impoverisce.

- **Eric Kandel**
premio Nobel

- Bisogna quindi “coltivare” la foresta. **STILE DI VITA.** (e i nuovi astrociti capelluti.

COSÌ, POCHE RIPETIZIONI DELLO STIMOLO DEL NEURONE ASSOCIATO CON IL CAMPANELLO SONO SUFFICIENTI PER ATTIVARE IL NEURONE ASSOCIATO SOLITAMENTE CON IL CIBO, E CAUSANO LA SALIVAZIONE.



VICEVERSA LE CONNESSIONI TRA I NEURONI MAI STIMOLATI INSIEME DIVENTANO PIÙ DEBOLI E SCOMPAIONO.

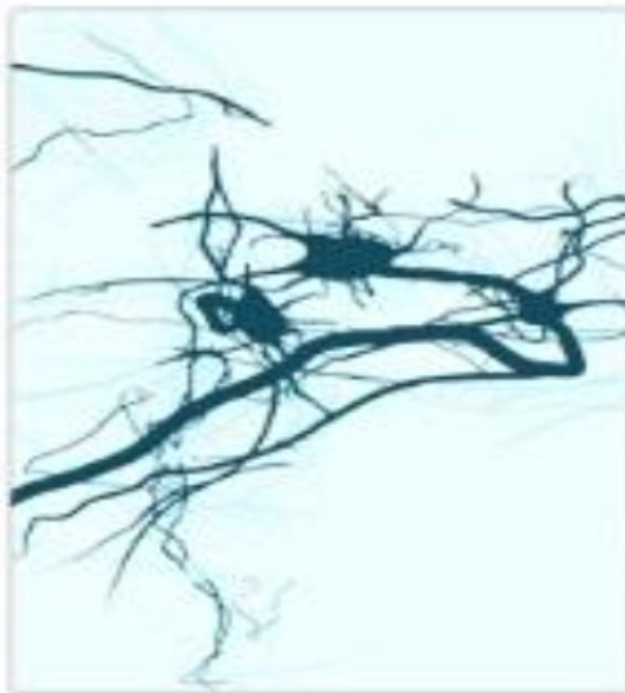


MEDIANTE QUESTA COMBINAZIONE DI CRESCITA E DI POTATURA, L'ESPERIENZA PLASMA UNA FORESTA DI NEURONI.

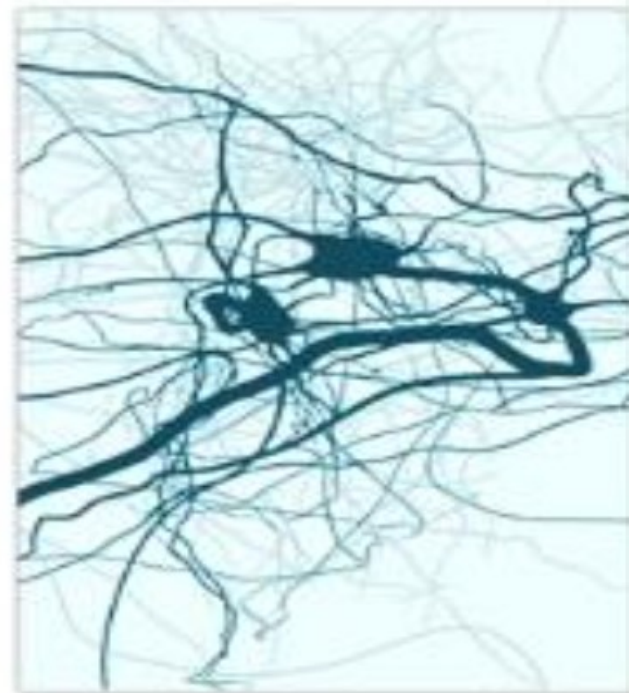




Prima di stimolazione cognitiva



Dopo due settimane



Dopo due mesi

LA MEMORIA, LE STRATEGIE E IL BRAIN TRAINING. 4°pilastro

La carta d'identità Alzheimer “Questo sono io”
come stimolazione cognitiva. Fed.It.Alzh.

E il Memofilm.

I “Nonni su Internet” in 18 regioni.

«OLD LIVES MATTER KEEP AGING AT BAY!»

sito www.brainzone.it

CORSI DI MEMORY-COGNITIVE TRAINING

Bologna, Sinergia OdM e Società Medica Chirurgica

CONSIGLI DA DARE A CASA 2016

1. RICORDARE LE STRATEGIE DA METTERE IN PRATICA!
2. PORSI LE 5 DOMANDE: quando, dove, come, perché, chi
3. FACILITAZIONE MEDIANTE: CHIUDERE GLI OCCHI
4. ALZARSI 5 VOLTE DALLA SEDIA SENZA L'AIUTO DELLE BRACCIA, ALZARSI DAL PAVIMENTO NELLO STESSO MODO
5. COMPIERE 1 AZIONE PER VOLTA. MANTENERE L'ORDINE
6. FARE LE SCALE 90 gradini al giorno
7. ALLA SERA FARE IL RIASSUNTO DI QUANTO SUCCESSO DURANTE IL GIORNO (acquisti, un film, un viaggio...) e il PROGRAMMA PER IL DOMANI
8. ALLENARE L'EQUILIBRIO CON LE 3 POSIZIONI TANDEM E SEMITANDEM. CAMMINARE A PIEDI NUDI NEL PARCO E SUL PARQUET MEZZA GIORNATA ALLA SETTIMANA.
9. MANTENERE L'ORDINE DEGLI OGGETTI E STIMOLARE LA MEMORIA SPAZIALE CREANDO VOLUTAMENTE UN PO' DI DISORDINE
Es: sulla scrivania.
10. DIVIDERE I COMPITI COMPLESSI IN PIU' AZIONI SEMPLICI
11. CAMBIARE ABITUDINI E INTRODURRE NOVITA': es. cambiare mano per lavarsi i denti o per pettinarsi, per abbottonarsi. Guardare la TV senza audio e alzarsi per fare qualche esercizio quando c'è la pubblicità....

La NEUROBICA e i 6 sensi

INFINE I CONSIGLI ESEMPLIFICATIVI

1. Attività fisica moderata regolare. Secondo pilastro
2. La sedia killer: scrivania sit-stand ogni ora 15 m e alzarsi 3 min ogni mezz'ora allunga i telomeri
3. Lavorare in piedi: tavolo pc più alto e tapis roulant.
4. Usare il telefono passeggiando
5. Andare alla toilette più lontana
6. Fare le scale, NO ascensore, 90 gradini/die
7. Andare dal collega, NO mail
8. Dividere i compiti complessi in più azioni
9. Dormire bene 8h aiuta a star bene -terzo pilastro-
10. Dieta Longo, semidigiuno. Lenticchie e cacao caldo. Primo. Vera dieta Mediterranea patrimonio Unesco. Green Med. Dieta intermittente, Chetogenica, MIND, di Harvard, NIA... P.U.R.E.....

CREATIVITA' E MEMORIA



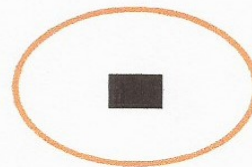
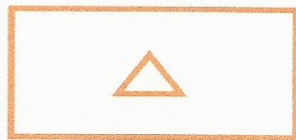
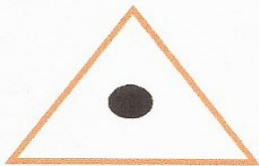
*Ricordate tutti i sette nani?
Ma anche imparare a memoria
la Cavallina Storna è una forma
di assicurazione sull' Alzheimer.*

**Un dottore raffreddato
e lamentoso, dorme in
cuccetta, mentre sua
mamma sorride**

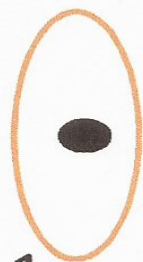
**Dotto, Eolo,
Brontolo, Pisolo,
Cucciolo,
Mammolo, Gongolo**

Umberto Eco

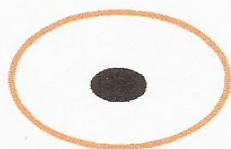
7)INSERISCI LA FIGURA MANCANTE



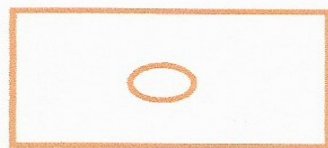
?



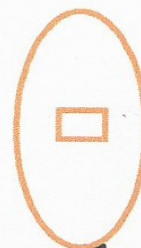
1



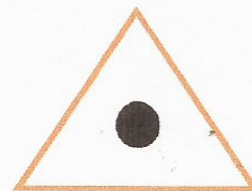
2



3



4



5

AMBULANZA

MILANO

BIBLIOTECA

GIOVANNI

PARRA

- **ESERCIZIO: ANAGRAMMI**

1 **Z E R O M I T E N T A =**
MOTTI : N E E ' Z A R = _____

2# **V I F A I L S I G N O R N O ' =** _____

3 **D O G L O R I A A R E N Z I =** _____

4 **A N E L A , N O N F A I G O L =** _____

5 **L E L A R G H E M A N C E =** _____

6 **D E V I C O M A N D A R ! =** _____

7 **C E N T R O E L A T I =** _____

8 **L I ' O I L P E N T A G O N O ? =** _____

9 **A L T ! I N V E S T I A M O =** _____

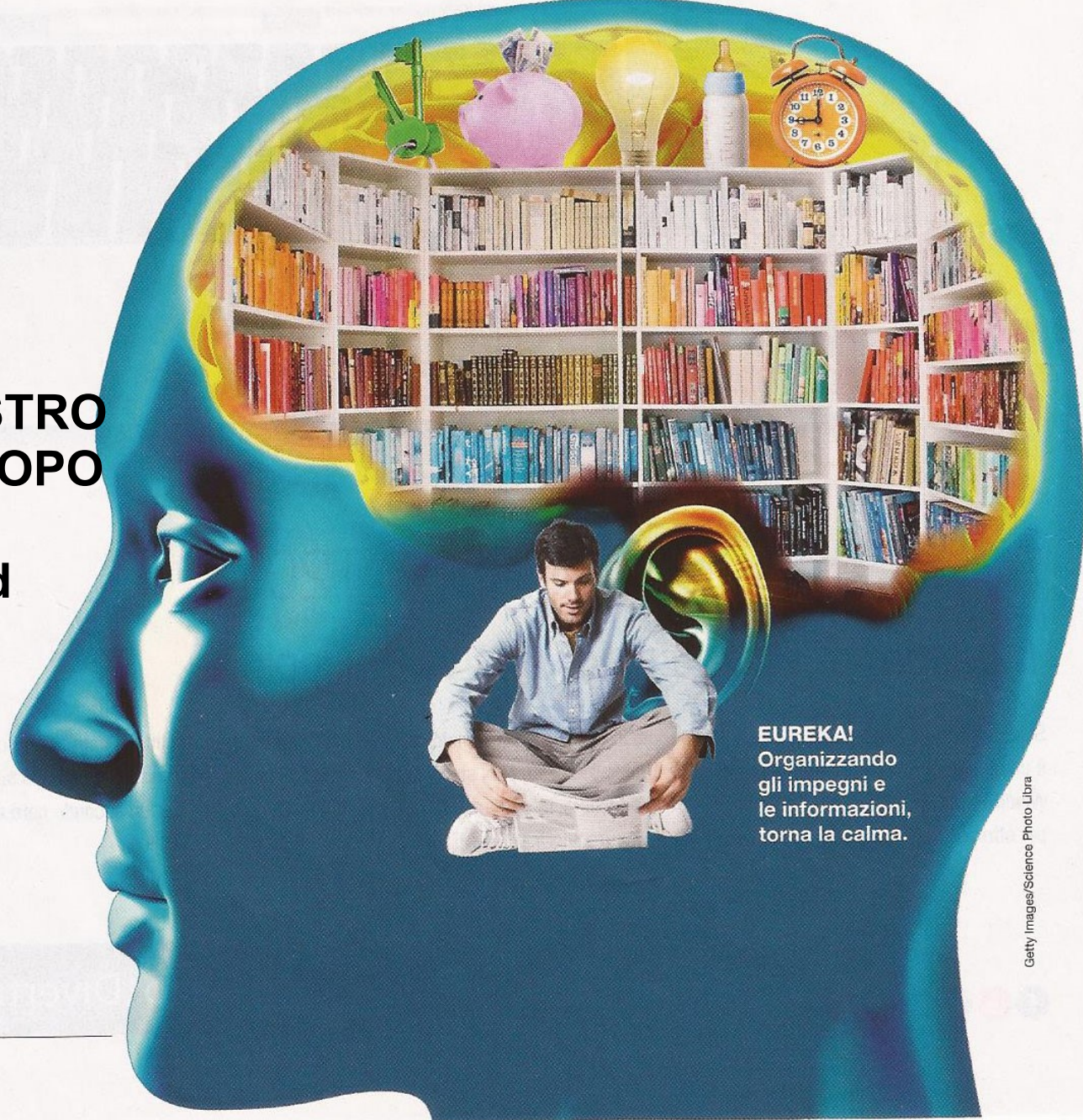
- **__NOTA:**

- **Le soluzioni riguardano personaggi politici (esempi di S. Bartezzaghi)**

EUREKA!!

**ECCO COME
SARA' IL VOSTRO
CERVELLO DOPO
IL CORSO!!**

**The organized
Mind. Levitin,
Focus**



EUREKA!
Organizzando
gli impegni e
le informazioni,
torna la calma.



STUDIO R.C.F. snc



Centro Sociale
Santa Viola



UISP
Settore Fitness

Ginnastica Dolce Memory Training

Progetto combinato
di Ginnastica Dolce Memory Training

per la prevenzione fisica e cognitiva
nella popolazione anziana

Coordinatori scientifici:

Dott. Giancarlo Savorani, psicogeriatra

Prof. Rabih Chattat, psicogerontologo

Progetto realizzato in collaborazione con Uisp - Settore Fitness,
Studio RCF, ANCeSCAO e Centro Sociale Santa Viola



alleno la mente +
alleno il corpo =
massimo benessere

e CNR
Maffei
2015
T.Fisico
Cognitivo
e Musica



GINNASTICA MENTALE ED AUTONOMIA COGNITIVA
Giancarlo Savorani, Rabih Chattat

il venerdì

di Repubblica

**Gli israeliani
che sognavano
la Valsesia**
di FRANCESCA
BOLINO

**Gipi: «Il mio
graphic novel
è zero social»**
di ALESSANDRA
RONCATO

**Cochi Ponzoni:
«Confermo,
la vita l'è bela»**
di BRUNELLA
GIOVARA



LUNGA

VITA!

Campare di più campando
meglio. **Scienziati e milionari**
da tutto il mondo si sono dati
appuntamento in un resort
svizzero con questo preciso
obiettivo. Per capire quanto
è vicino, ci siamo tuffati anche noi

REPORTAGE
DI RICCARDO STAGLIANO (55 ANNI)
CON I COMMENTI
DI LIDIA RAVERA (72)