

# ONE BRAIN, ONE HEALTH.

Cura il tuo cervello, proteggi il tuo futuro.

## Decalogo per la salute del tuo cervello (Italian Brain Health Strategy)

### 1 Allena il tuo corpo e fai attività fisica regolarmente

- L'esercizio migliora il flusso sanguigno del cervello, riduce l'infiammazione e promuove la plasticità dei neuroni.
- Una costante attività aerobica (camminata, ciclismo, nuoto) unitamente ad una attività muscolare sono particolarmente benefici per il tuo cervello.

### 2 Bevi e mangia con moderazione e una dieta salutare per il cervello

- La dieta mediterranea o MIND (ricca di verdure a foglia verde, frutti di bosco, frutta secca, cereali integrali e grassi sani) supporta la funzione cognitiva.
- Gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6 (presenti nel pesce grasso, nei semi di lino e di chia, nelle noci) proteggono i neuroni.
- Evitare cibi ultra-processati, zuccheri aggiunti e grassi animali.

### 3 Cerca di avere un sonno di qualità

- Il sonno insufficiente favorisce l'accumulo di tossine nel cervello e può aumentare il rischio di malattie cerebrali tra le quali la Malattia di Alzheimer.
- Dormire 7-9 ore a notte aiuta la memoria e la plasticità cerebrale.
- Mantenere una routine regolare e ridurre l'esposizione alla luce blu prima di dormire.

### 4 Dedica tempo a stimolare il tuo cervello

- La stimolazione del cervello attraverso una costante attività mentale e l'acquisizione di nuove abilità rafforzano la riserva cognitiva e promuovono la Salute del Cervello.
- Leggi, impegnati nei giochi di concentrazione, cerca di imparare altre lingue, impara a suonare uno strumento musicale, ascolta la musica e cerca di mantenere il tuo cervello attivo.

### 5 Evita situazioni che ti provocano stress e disagio

- Lo stress cronico aumenta il cortisolo, che può danneggiare l'ippocampo (area cruciale per la memoria), così come influenza il tuo sistema immunitario.
- Cerca di rilassarti: tecniche come meditazione, mindfulness, yoga e respirazione profonda aiutano a regolare le risposte allo stress.

### 6 Frequenti le persone intorno a te e mantieni una vita sociale attiva

- Le interazioni sociali e le relazioni stimolano la funzione cognitiva ed emotiva mentre la solitudine non fa bene alla Salute del Cervello.
- Partecipa ad attività di gruppo, fa volontariato o coltiva relazioni strette con amici e familiari, per il tuo cervello è fondamentale.

### 7 Guardati da traumi e lesioni alla testa

- Indossa il casco quando sei in luoghi pericolosi o quando utilizzi monopattini o mezzi a due ruote o pratichi sport a rischio.
- Adotta misure per prevenire le cadute ed evita attività con alto rischio di traumi cranici.

### 8 Hai un cervello e un corpo, prenditi cura della salute cardiovascolare, del tuo udito e della tua vista

- L'ipertensione, il diabete, l'obesità e il colesterolo alto possono avere effetti dannosi sulla Salute del Cervello.
- Disturbi a carico della vista e dell'udito possono avere un impatto sul Cervello soprattutto nelle persone anziane.
- Fai controlli medici regolari in particolare se hai familiarità per malattie a carico del cervello oppure se hai già superato i 60 anni.

### 9 Impara ad evitare di assumere e di esporti a sostanze dannose

- Limita l'assunzione di bevande alcoliche: il consumo eccessivo favorisce la depressione, i disturbi del sonno e accelera l'invecchiamento cerebrale.
- Alcool, sigarette, droghe, inquinamento atmosferico, cibi adulterati, compromettono la Salute del Cervello.
- Smetti di fumare: il tabacco aumenta il rischio di demenza e ictus, oltre che aumentare il rischio di cancro e malattie cardiache.
- Ridurre l'esposizione a inquinanti ambientali: l'inquinamento atmosferico e i metalli pesanti (piombo, mercurio) possono influire sulle funzioni cognitive e favorire l'insorgenza della Malattia di Alzheimer.

### 10 Lasciati aiutare a proteggere mantenere la salute mentale e quella di chi ami

- La depressione e l'ansia sono fattori di rischio per il declino cognitivo così come le dipendenze e la solitudine.
- Cerca supporto professionale se necessario e pratica abitudini che favoriscono il benessere emotivo come frequentare le persone amiche, camminare in spazi aperti e salutaris, sfruttare il tempo libero per attività sociali e per fare nuove esperienze.