

## VARIE

**Le coppie** hanno meno probabilità di contrarre la demenza senile.

Lo rivela uno studio svedese. Perché la vita coniugale è una delle forme di stimolazione intellettuale più intense e fa bene alla salute.

Il rischio di sviluppare una demenza in età senile è doppio per i quarantenni ed i cinquantenni "single".

Il Dott. Frisoni, responsabile del Centro Nazionale per l'Alzheimer sostiene che la vita coniugale è una delle forme più intense di relazioni sociali e richiede la messa in campo di importanti risorse cognitive e l'abitudine a utilizzarle protegge dallo sviluppo di demenza.

Le percentuali di rischio triplicano nel caso di divorzio e sestuplicano nel caso di vedovanza.

L'interpretazione è complessa. Divorzio e vedovanza sono associati a sintomi depressivi e la relazione tra depressione e demenza è solo parzialmente conosciuta.

Tuttavia i "single" non devono preoccuparsi se la loro è una "solitudine ricercata" e se hanno comunque una vita socialmente attiva.

Basta una vita socialmente attiva e non smettere di considerarsi fondamentali neppure a 70 o 80 anni.

Riceviamo da un nostro Socio e pubblichiamo

### *“Il valore di un sorriso e di una carezza”*

*Un sorriso, un saluto ed una carezza non costano nulla, anzi, valgono molto, arricchiscono chi li riceve e chi li dona.*

*Durano un istante, ma il loro ricordo è eterno.*

*Nessuno è così ricco da poterne fare a meno e nessuno è così povero da non poterli donare. Essi portano felicità e la felicità infonde coraggio.*

*Un sorriso ed un saluto sono segno di amicizia: un bene che non si può comperare, ma solo donare.*

*Se voi incontrate chi non vi fa un saluto ed un sorriso, fatelo voi.*

*Nessuno ha tanto bisogno di un sorriso e di un saluto come colui che ad altri darlo non sa.*

*Un vero sorriso o una carezza possono illuminare il buio, il tormento, l'angoscia di una persona malata di Alzheimer e di chi vive ogni giorno ore e minuti al suo fianco.*

*Tu sapevi che un giorno tutto questo doveva finire?*

*Non cercare mai i se, i ma, i perché o i però, cerca il fine per una vita migliore e serena e fallo con un sorriso.*

*Senza la conoscenza della verità della vita, ogni speranza è una lacrima in più.*

*Ecco perché bisogna saper dimenticare di essere stato, a volte, incompreso o sgarbato e ricordarsi del sorriso: solo così il cammino della nostra vita sarà radioso come il sole,*

*A nessuno può mancare questo gioiello di luce, IL SORRISO.*

*Camminare nel deserto a piedi nudi tra sabbia, pietre e polvere, sotto un sole ardente, senza acqua, appare duro, faticoso e poco allettante.....*

*Vivere con un malato di Alzheimer a casa, è forse cosa migliore?*

### **NON DIMENTICARE MAI CHE**

*\* Nei nostri occhi ci sono sorrisi di amicizia, baci e carezze per tutti*

*\* Il sorriso può cambiare la vita di una persona.*

*Lo sapevi tu tutto questo?*

*Ora lo sai. Non dimenticarlo mai.*

Arcadio Riosa