

## IL MALATO IN FAMIGLIA

### Le 10 Regole d'oro per il Cervello

Fonte: Alzheimer's Association (USA)

#### **La testa innanzitutto**

La salute inizia dal cervello. È uno degli organi più vitali del corpo e ha bisogno di cure e attenzione.

#### **Dal cervello al cuore**

Ciò che è buono per il cuore è buono per il cervello. Fare qualcosa tutti i giorni per prevenire malattie cardiache, ipertensione, diabete e ictus: possono aumentare il rischio di Alzheimer.

#### **I numeri che contano**

Tenere sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia.

#### **Nutrire il cervello**

Assumere meno grassi e più sostanze antiossidanti.

#### **Far lavorare il corpo**

L'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: camminare 30 minuti al giorno tiene attivi mente e corpo.

#### **Stimolare la mente**

Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e delle connessioni nervose: leggere, scrivere, giocare, imparare cose nuove, fare le parole crociate.

#### **Avere rapporti sociali**

Occupare il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale: socializzare, conversare, fare volontariato, frequentare un club, ritornare sui banchi di scuola.

#### **Attenzione ai colpi!**

Usare le cinture di sicurezza, stare attenti al rischio di cadute, indossare il casco quando si va in bicicletta.

#### **Essere saggi**

Evitare cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di droghe.

#### **Guardare avanti**

Iniziare oggi a preparare il domani

\*\*\*\*\*

#### **La realizzazione professionale influenza la sopravvivenza nella demenza frontotemporale**

I risultati di un recente studio pubblicato sulla rivista *Neurology* ha rilevato che svolgere un'attività lavorativa qualificata potrebbe prolungare il periodo di sopravvivenza delle persone affette da demenza frontotemporale (FTD). Analizzando retrospettivamente i dati socio-demografici e clinici di 83 pazienti affetti da FTD o da patologia di Alzheimer, hanno osservato che i pazienti frontotemporali che avevano ricoperto mansioni professionali e tecniche, quali, ad esempio, avvocati o ingegneri, vivevano mediamente fino a tre anni in più rispetto alle persone con la medesima patologia ma che avevano lavorato come operai o addetti ai servizi. I risultati di questo studio aggiungono evidenze alla cosiddetta "teoria della riserva cognitiva", intesa come capacità di tamponare per tempi più lunghi le manifestazioni del danno cerebrale neurodegenerativo, grazie alla funzione protettiva di apprendimenti, abilità e conoscenze acquisite durante l'arco della vita.

#### **Per informazioni di carattere legale sono disponibili:**

L'Avvocato Matilde Crety a Mestre in via Palazzo n.9 e a Venezia presso lo Studio del Dott. Lanfranco Bortoluzzi a San Marco 2090, previo appuntamento (tel. 041 961401 cell. 346 77218877)

Centro Servizi Tutela di Gobbo Luigi a S. Donà di Piave in Via Jesolo, 33 (tel. 0421 332950)