

VARIE

A partire dalla fine degli anni '90 diversi studi hanno sottolineato l'importanza per la popolazione definita "vulnerabile" (ovvero suscettibile di problemi di salute o anziana), di impegnarsi in attività di giardinaggio o affini (fai da te, piccoli lavori artigianali) per migliorare il proprio benessere psicologico e intellettuale. Infatti in particolare per le persone affette da malattia mentale, l'essere impegnati in questo tipo di attività migliora le capacità sociali, l'autostima e l'utilizzo del proprio tempo libero. Molto poco, però, si sa sul ruolo protettivo che il praticare l'orticoltura o il bricolage nel corso della vita, in una fase preventiva, possa avere sulla salute cognitiva della popolazione generale.

Una ricerca condotta in Scozia su 9000 persone ha cercato di capire quale relazione intercorra tra l'aver svolto queste attività e la salute mentale.

I risultati dello studio mostrano che l'aver svolto giardinaggio o bricolage è associato ad una migliore percezione della propria salute fisica e cognitiva.

La maggior parte delle persone dedite a tali attività hanno riferito una migliore capacità di concentrazione e una migliore qualità del sonno, si sentono più utili, capaci di prendere decisioni ed affrontare i problemi quotidiani.

La medicina negli ultimi anni ha fatto formidabili progressi e ci ha resi più longevi. Oggi si guarisce da malattie che 15-20 anni fa erano considerate incurabili. Purtroppo non sono stati fatti altrettanti progressi nel campo degli studi sul cervello, così si rischia nei prossimi decenni di andare verso una popolazione di longevi, molti dei quali affetti da deficit cognitivi.

Oggi però, anche per le patologie cerebrali c'è la possibilità di diagnosi precoce, che consente di individuare i soggetti a rischio con quattro o cinque anni di anticipo. E in molti casi si può intervenire per contenere il danno e ritardare la malattia.

Purtroppo la medicina non ha ancora individuato una cura per chi è già nella malattia conclamata e proprio per questo è importante la prevenzione attraverso controlli medici, corretti stili di vita, facendo esercizio fisico, mantenendo relazioni con altre persone, svolgendo attività che tengano la mente impegnata, seguendo una corretta alimentazione, evitando l'abuso di cibo, alcol, fumo e droghe.

Il neurofisiologo Prof. Lamberto Maffei, Presidente dell'Accademia dei Lincei, ha studiato e realizzato con successo l'allenamento del cervello "Train the Brain". Il protocollo realizzato per la prevenzione e il trattamento di forme neurodegenerative in pazienti con lieve deficit cognitivo, in quattro anni di sperimentazione ha dato risultati positivi nell'80% dei casi trattati. Ritardando la patologia, consente di prolungare nei soggetti a rischio la vita attiva ed autosufficiente e può contribuire ad alleggerire l'enorme crescente peso sociale, sanitario ed economico delle malattie cerebrali degenerative.

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)

**Abbiamo bisogno del Tuo aiuto per continuare ad estendere i nostri servizi
Sostieni la nostra Associazione**

I nostri conti correnti:

Poste Ital. N. 16828303 (IT03G0760102000000016828303) -
B.Prossima spa (c/o Carive) N. 1000/9414 (IT78Y0335901600100000009414)

Quote sociali 2015: socio ordinario € 30.00, socio benemerito € 50.00, socio sostenitore € 250.00