



Una corsa contro l'invecchiamento

Con l'età tutto il corpo invecchia, anche il nostro cervello. Per contrastare l'insorgere di deficit di natura cognitiva è importante tenere sempre "allenati" i nostri neuroni.

// **Dr. Daniele Orlandi**

Il cervello è l'organo più complesso del corpo umano e costituisce il centro di comando del corpo e della mente. Sebbene il suo peso sia solo di 1,5 kg circa, i suoi 100 miliardi di cellule specializzate ci permettono imparare nuove lingue e ricordare le esperienze di tutta una vita.

Tuttavia, con il passare del tempo il cervello subisce una naturale e progressiva perdita di neuroni. Recenti scoperte ci mettono in guardia sulla salute di questo prezioso organo. Uno studio condotto presso l'Università della California ha scoperto che dall'età di 49 anni l'elasticità di vene e capillari si riduce lentamente. La crescente rigidità del sistema vascolare cerebrale è un potenziale fattore di rischio per lo sviluppo del decadimento cognitivo, causando deficit di natu-

ra sensoriale, cognitiva e motoria. Infatti, il mancato o ridotto apporto di nutrienti danneggia gravemente la sostanza grigia ed indebolisce le nostre abilità mentali.

Per questo motivo, è di fondamentale importanza che tutte le aree del cervello siano sempre irrorate da sangue carico di ossigeno e nutrienti.

Da diversi anni i ricercatori di tutto il mondo tentano di capire come rallentare l'invecchiamento fisiologico e far sì che la nostra memoria rimanga sempre fresca come un tempo. Grazie a numerosi studi condotti con la risonanza magnetica è ormai chiaro che l'esercizio mentale è di cruciale importanza ed aiuta a mantenere giovane il nostro cervello. In particolare è stato riscontrato che seguire specifici programmi di potenziamento cognitivo può aumentare le capacità di attenzione e memoria. Allo

stesso modo, l'attività fisica facilita la circolazione e l'ossigenazione cellulare, portando un ampio giovamento a tutti i tessuti.

Ad oggi, gli esperti del settore medico e neuropsicologico convergono sull'idea che una vita sana, attiva e stimolante siano un ottimo rimedio contro l'invecchiamento, nonché validi strumenti di prevenzione contro lo sviluppo della demenza.



Maggiori approfondimenti Pub Med:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26965846>

NEUROPSICOLOGIA SÜDTIROL - ALTO ADIGE

Nuovo ambulatorio per la memoria



DR. DANIELE ORLANDI
neuropsychologie - neuropsychologia
südtirol - alto adige

Per informazioni e contatti:

Dr. Daniele Orlandi

Via E. Fermi 2, Bolzano, 39100

www.neuropsychologia.bz.it

info@neuropsychologia.bz.it

Tel. +39 346 50 90 531