

Il "fitness" della mente migliora le performance cerebrali e preserva dall'invecchiamento.

Al via la quarta edizione **della Settimana della Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale** (dal 19-24 settembre 2011) che si propone di effettuare uno screening delle facoltà cognitive della popolazione, soprattutto **oltre i 50 anni d'età**, e di insegnare il fitness della mente, basato sulla "ginnastica" cerebrale.

Parola d'ordine: prevenire. Il sovrappeso, l'invecchiamento, l'ipertensione, e molti altri fattori di rischio, attraverso controlli periodici, un corretto stile di vita e una dieta adeguata. Il leit-motiv salustico dell'era moderna, che promette al corpo una duratura giovinezza, è entrato ormai nel nostro DNA.

Ma che si potesse togliere anni anche alla mente, prevenendo la sua usura, è una scoperta recente, rivelata da **Assomensana**, Associazione per la ricerca neuropsicologica fautrice della **Settimana della Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale**, che si svolgerà in molte regioni d'Italia dal 19 al 24 settembre prossimo, allo scopo di sensibilizzare la popolazione a mantenere a lungo il cervello lucido e attivo.

Tutti, nessuno escluso, siamo infatti esposti al rischio di deficit delle funzioni cognitive, stressate da vari fattori esistenziali. Ma calo di memoria o di concentrazione ed altri simili "guasti", possono contrastarsi con "armi" simili a quelle che bloccano l'orologio del tempo negli altri organi. Questo innanzitutto con il check-up della mente, una verifica del proprio stato intellettuale, facile, divertente e soprattutto gratuita, che, durante la settimana, potrà essere effettuata nelle sedi prestabilite. In questa occasione,



gli interessati saranno sottoposti dagli specialisti a particolari **test**, assolutamente "culture-free", senza richiamo al grado di istruzione del soggetto, ma atti essenzialmente a stabilire le sue varie abilità cognitive, come la fluenza verbale e l'astrazione.

"Carta e matita" alla mano, in circa 45 minuti, risolvendo test specialistici, ognuno potrà mettere alla prova le proprie facoltà mentali, ottenendo alla fine un **profilo neuropsicologico** che servirà a rintracciare eventuali punti deboli da rafforzare con strategie mirate. Per tonificare e conservare giovane la mente, si ritiene fondamentale un **training cognitivo** personalizzato, a base di esercizi di "ginnastica" (alias saggi di abilità mentale) specifici per ogni singolo cervello, che possano potenziare i suoi "muscoli", ovvero le connessioni tra neuroni, rendendolo agile e flessibile.

Il "fitness per la mente", che migliora le performance cerebrali e, insieme, la qualità della vita, richiede anche **op-**

portuni comportamenti nel quotidiano e **a tavola**. Una regolare attività motoria contrasta il decadimento fisico e quello mentale in quanto riduce i danni legati all'eccesso di cibo e ai processi degenerativi dei radicali liberi. Secondo studi americani, una dieta ricca di pesce azzurro, fonte di omega-3, e di verdura e frutta, in particolare peperoni, uva e mirtilli, con l'aggiunta di cioccolato fondente e tè verde, fornirebbe acidi grassi insaturi "buoni" e flavonoidi antiossidanti, in grado di potenziare il cervello e di aumentare la capacità di apprendimento e la memoria.

