

# Acquisire salute mentre si è in salute

**G**iuseppe Alfredo Iannocari, psicologo e neuropsicologo, è fondatore e presidente di Assomensana, associazione nata nel 2004 per individuare meccanismi e strategie per prevenire l'invecchiamento mentale e sviluppare abilità cognitive a tutte le età. E nei giorni scorsi ha presentato presso lo Sporting Club di Milano il libro "I 10 pilastri per un cervello efficiente", da lui curato e scritto a più mani con psicologi, neuropsicologi e psicoterapeuti di lunga e comprovata professionalità afferenti ad

## Il progetto biologico di vivere più di 100 anni non è più un miraggio

Assomensana.

Il libro è strutturato in 10 capitoli:

**1.** La nutrizione per la mente:

siamo ciò che mangiamo

**2.** Riposare bene: il sonno

sveglia-mente

**3.** Il prezioso legame tra attività

fisica e mentale: il cervello in

moto

**4.** Allenare la mente: se non la

usi la perdi

**5.** Gestire lo stress: la mente in

equilibrio contro le intemperie

**6.** Pensare positivo: il cervello

sorridente

**7.** Gestire le emozioni: i colori

della mente

**8.** Relazioni sociali: le reti

amiche del cervello

**9.** Le nuove tecnologie: il futuro



della mente

**10.** Il pensiero metacognitivo: dal dire al fare.

Ogni capitolo è ripartito, a sua volta, in cinque paragrafi: **La Premessa; Come funziona; La Scienza dice; In pratica; Memo.** Si calcola che un bambino su due nati nel 2000 avrà ottime probabilità di tagliare il traguardo dei 100 anni; attualmente una persona di 55 anni ha 12 volte la probabilità di arrivarci rispetto a una persona che aveva la stessa età negli anni '60. Ogni 10 anni il numero dei centenari aumenta del 90%. Si calcola che in Italia nel 2050 la popolazione dei centenari passerà dagli attuali 11mila a oltre 200mila!

Ma è una promessa o una minaccia? Dipende da quello che ognuno di noi metterà in atto come strategie per mantenere la mente e il corpo in sinergia e in buone condizioni.

Non mancano certo le informazioni, forse anche eccessive, su come mantenersi in forma, su cosa mangiare, su come curare l'aspetto esteriore. Eppure non sempre ci si trova preparati a subire l'insulto degli anni che segnano il corpo, degli acciacchi che appesantiscono il passo, incurvano le spalle e ingabbiano i progetti. Iannocari nella sua presentazione ha richiamato l'attenzione sul potere della nostra mente proprio nella fase di esorcizzazione della paura del tempo che passa.

Il pensiero "positivo e attivo" è un'arma vincente per dare nuovo vigore a un "nuovo tempo" che può rivelarsi ricco e intenso quanto e anche più del precedente. La nostra mente possiede la capacità di "pilotare" le nostre risorse verso i propri punti di forza per aggirare le difficoltà e accettare le fragilità. La "rete di relazioni sociali" che sapremo intrecciare nel corso della nostra vita sarà una preziosa riserva a cui potremo attingere quando il lavoro sarà diminuito o addirittura cessato, quando verrà a mancare l'accudimento verso i più piccoli, figli o nipoti, quando il ritmo di vita si dovrà modificare e adeguare a una diversa età.

Giocare a carte, seguire corsi

(perfetti quelli di "ginnastica mentale"), viaggiare, leggere, scrivere, dipingere, visitare mostre e musei e soprattutto non smettere di "guardare oltre"; allungare lo sguardo oltre i contrattempi, oltre le incomprensioni, oltre le delusioni, oltre gli angoli bui. Trovare stimoli positivi nell'umorismo, la creatività, l'autostima, la resilienza e la "proattività" che significa "acquisire salute quando ancora si è in salute" (Iannocari, 2010). Essere "proattivi" consente di esercitare un potere attivo sul proprio benessere personale senza attendere passivamente che il corso degli eventi o altri decidano per noi: entrare in azione in anticipo rispetto ai fattori di rischio, prevenire possibili malesseri fisici o psicologici, accumulare benessere in modo coerente continuo. Se proviamo a immaginare come vorremmo essere tra 20 anni, cominceremo da adesso

a mettere in atto tutte le strategie per arrivarci al meglio, ottimizzando le risorse e impegnandoci a raggiungere il traguardo con una buona riserva cognitiva; attivi, impegnati e pronti a godere appieno la vita. Arrivare a 100 anni si può, perché non provarci?



Via F.lli Cervi Segrate - Tel. 02.2640251

[info@sportingclubmilano2.it](mailto:info@sportingclubmilano2.it)

[www.sportingclubmilano2.it](http://www.sportingclubmilano2.it)

SPORTING CLUB MILANO 2