

In breve**Mantenersi giovani?
È una questione di testa**

Non c'è limite di età per mantenere giovane la nostra mente. Da quando la ricerca scientifica ha scoperto che le cellule del cervello sono capaci di rigenerarsi in modo significativo a qualsiasi età, nuove speranze si sono aperte per chi ha raggiunto gli... anta e teme che le proprie performance mentali volgano al declino.

Oggi si sa che, stimolando la mente con appositi esercizi, è possibile mantenere attive nel tempo le prestazioni del cervello. A tale proposito è nata una associazione non profit denominata **Mens Sana** che opera nel campo della ricerca neuropsicologica e mette a disposizione del pubblico gli strumenti per poter prevenire l'invecchiamento della nostra mente.

Per questo motivo **Mens Sana** organizza corsi di Training Cognitivo, una vera e propria ginnastica mentale, aperti a tutti. Venti incontri annuali, uno a settimana, in cui imparare a mantenere la mente vitale a qualsiasi età. Il costo simbolico è di € 5 a incontro. I proventi permettono di finanziare la ricerca neuropsicologica per continuare a prevenire sempre più efficacemente il decadimento neurocognitivo, promuovendo così una sana longevità. Gli scopi istituzionali sono:

- **agire per la prevenzione dell'invecchiamento mentale** e l'insorgenza delle patologie neurodegenerative attraverso l'innovativo programma di Training Cognitivo che mantiene a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello;
- **sviluppare la conoscenza dei meccanismi cognitivi** per individuare tecniche in grado di aumentare l'efficienza della mente umana anche in età avanzata;
- **attivare sul territorio servizi informativi** per sensibilizzare la popolazione sulle possibilità di prevenire il declino delle abilità mentali.

Graziella Capra

PER SAPERNE DI PIÙ

Oggi nella provincia di Milano sono già attivi corsi di Training Cognitivo e nel 2008 inizieranno anche in altre città italiane. Info: dott. Giuseppe Iannocari, Presidente **Mens Sana**, tel. 0392320032, sito www.mens-sana.it