



LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

Le regole per mantenerlo attivo
e prevenire l'Alzheimer



1. LA TESTA INNANZITUTTO!

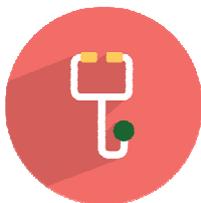
La salute dipende principalmente dalla salute del cervello.

Prenditene cura!



2. CERVELLO E CUORE...

Aver cura del proprio cervello aiuta a **mantenere il cuore sano**.



3. I NUMERI CHE CONTANO!

Controlla periodicamente **peso, pressione, colesterolo e glicemia**.



4. NUTRI BENE IL TUO CERVELLO

Assumi **meno grassi, più omega 3** (contenuto nel pesce), **sostanze antiossidanti, vitamine A, C, E** (presenti nella frutta e nella verdura fresca).



5. PRATICA CON REGOLARITÀ ATTIVITÀ FISICA

Cammina 30 minuti al giorno per tenere attivi mente e corpo.
(Vedi ultima pagina)



6. STIMOLA LA TUA MENTE

Leggi, scrivi, coltiva interessi, fai le parole crociate per mantenere il cervello attivo.



7. MANTIENI RAPPORTI SOCIALI

Conversa, fai volontariato, coltiva amicizie e trascorri il **tempo libero in compagnia**.



8. ATTENZIONE AI TRAUMI CRANICI!

Previene il **rischio di cadute**, usa le **cinture di sicurezza**, indossa il **casco**.



9. NO ALLE CATTIVE ABITUDINI

Evita fumo, sostanze stupefacenti, abuso di alcol perché sono molto dannosi per l'organismo.



10. GUARDA SEMPRE AVANTI!

Star bene è una questione di buone abitudini e scelte salutari.

Inizia oggi a preparare il **domani** per affrontare al meglio il tempo che passa.

FAI ATTIVITÀ FISICA PER PREVENIRE L'ALZHEIMER!

Praticare sport è il più potente fattore preventivo dell'Alzheimer:

- Tiene attivi mente e corpo
- Migliora l'umore, riduce lo stress, aiuta a prevenire la depressione
- Aumenta l'ossigenazione del cervello che in questo modo funziona meglio
- Aiuta a prevenire molte malattie come **ipertensione arteriosa, diabete, infarto, obesità, ipercolesterolemia**



QUALI SPORT PRATICARE?

Gli sport aerobici: **ANDARE IN BICICLETTA, NUOTARE, CAMMINARE VELOCEMENTE.**

Anche la **DANZA** è un'attività fisica eccellente.

QUANDO E COME?

Inizia con gradualità e in compagnia, **TUTTI I GIORNI** o almeno **2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA** per almeno **30 MINUTI.**

CAMMINA!

Fare regolarmente delle belle passeggiate **STIMOLA LA MENTE**, la capacità di osservazione e l'ascolto.

Inoltre **MIGLIORA L'UMORE, RIDUCE LO STRESS E AIUTA A PREVENIRE LA DEPRESSIONE:** l'attività dei muscoli libera le endorfine, chiamate "ormoni della felicità" per la sensazione di benessere che producono.