

Parma, 11/03/2025

Comunicato stampa

Fidenza - Settimana mondiale del cervello: ambulatori aperti al centro disturbi cognitivi e all'ospedale di Vaio

Il 14 marzo i professionisti dell'Azienda Usl sono a disposizione per dare utili consigli su come prendersi cura del proprio cervello e prevenire le malattie neurologiche

L'Azienda Usl di Parma aderisce alla **settimana mondiale del cervello** che si celebra dal 10 al 16 marzo con l'obiettivo di **promuovere uno stile di vita sano** e utile a **prevenire le malattie neurologiche**.

In particolare, i **medici dell'unità operativa di Neurologia** saranno a disposizione dei cittadini il **14 marzo dalle 14 alle 16** negli **ambulatori del corpo M**, al primo piano dell'**ospedale di Vaio** e al **centro Disturbi cognitivi** di via don Tincati n. 2.

Per aderire **non occorre la prenotazione**, è sufficiente **presentarsi** il 14 marzo nella fascia oraria indicata. La consulenza è offerta **gratuitamente**.

*"Molte malattie neurologiche possono essere prevenute o rallentate, correggendo alcuni fattori di rischio – afferma **Doriana Medici**, direttrice dell'unità operativa di Neurologia dell'ospedale di Vaio - A tutte le età, è importante tenere allenata la mente con la lettura e scrittura, ma anche con la conversazione, coltivando amicizie e rapporti sociali. Per la salute di corpo e mente, è bene ritagliarsi del tempo ogni giorno da dedicare all'attività fisica: è sufficiente una camminata di mezz'ora. Attenzione anche all'alimentazione – prosegue la direttrice - che deve essere sana ed equilibrata, meglio se ricca di omega 3, sostanze antiossidanti, vitamine A, C, E. Pressione arteriosa, glicemia e colesterolo vanno controllati regolarmente. Ricordo – conclude la Medici - che il fumo, l'uso di sostanze stupefacenti e il bere alcolici in eccesso sono abitudini altamente dannose per la salute del cervello e non solo".*

La settimana mondiale del cervello è promossa in Italia dalla Società italiana di

Uffici di staff · Direzione Generale
Neurologia (SIN).

Simona Rondani
Ufficio stampa Ausl Parma