



# LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

Inizia oggi a preparare il domani per affrontare al meglio il tempo che passa. Invecchiare bene è una questione di **buone abitudini e sani stili di vita!**

## Le regole per mantenere il cervello attivo e prevenire le demenze



### 1 La testa innanzitutto!

Il cervello è uno degli organi più vitali del corpo, regola tutte le nostre attività e proprio per questo ha bisogno di cure e attenzione. Per restare giovani, anche in età avanzata, allena e cura il tuo cervello

### 8 Attenzione ai colpi!

Proteggi sempre la testa da eventuali traumi: per esempio usa le cinture di sicurezza e indossa il casco (in bici, quando scii, ecc)



### 2 Stimola la mente

Leggere, scrivere, coltivare interessi, fare le parole crociate mantiene il cervello attivo



### 7 Prenditi cura della tua salute

Fai regolari controlli sulla tua salute per diminuire il rischio di sviluppare la demenza. Controlla peso, pressione, colesterolo e glicemia



### 3 Nutri bene il tuo cervello

Assumi più omega 3, sostanze antiossidanti, vitamine A, C, E



### 4 Fai attività fisica con regolarità

Cammina 30 minuti al giorno: in questo modo tieni attivi mente e corpo



### 6 Coltiva rapporti sociali

Conversa, fai volontariato, cura i rapporti con i familiari, coltiva amicizie, trascorri il tempo libero in compagnia, iscriviti a corsi di gruppo, mantieni un atteggiamento positivo e allegro



### 5 Amati!

Evita le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di sostanze stupefacenti



## Rivolgiti a professionisti esperti

Chiedi aiuto o informazioni al tuo medico di famiglia o rivolgiti a un Centro Disturbi Cognitivi e Demenza dell'Ausl di Parma.

### Ecco dove siamo:

**Parma**, via Verona 36/a - tel: 0521/396161 | **Fidenza**, via Don Tincati, 2 - tel: 0524/528023  
**Langhirano**, via Roma, 42/1 - tel: 0521/865324 | **Borgotaro**, via Benefattori, 12 - tel: 0525/970306.