



LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO

Il cervello è uno degli organi più vitali del corpo, regola tutte le nostre attività e proprio per questo ha bisogno di cura e attenzione.

Per restare giovani, anche in età avanzata, allena e cura il tuo cervello. Ecco le regole per mantenerlo attivo e prevenire le demenze.

1 STIMOLA LA MENTE



Leggere, scrivere, fare esercizi mentali, coltivare interessi sono azioni che mantengono il **cervello attivo**.

2 PRENDITI CURA DI TE



Iperensione, diabete, problemi di udito, obesità, depressione sono **fattori di rischio** per lo sviluppo della demenza. **Controlla** regolarmente pressione, colesterolo, glicemia e udito e mantieni il giusto peso.

3 FAI REGOLARE ATTIVITÀ FISICA



Per esempio, **cammina** 30 minuti al giorno: in questo modo tieni attivi mente e corpo.



RIVOLGITI A PROFESSIONISTI ESPERTI

Per avere maggiori informazioni o se hai bisogno di aiuto, rivolgiti al tuo medico di famiglia o a un Centro Disturbi cognitivi e demenze dell'Azienda Usl di Parma, che sono:

a **PARMA**
in via Verona 36/a
tel. 0521.396161

a **FIDENZA**
in via Don Tincati 2
tel. 0524.528023

a **LANGHIRANO**
in via Roma 42/1
tel. 0521.865324

a **BORGOTARO**
in via Benefattori 12
tel. 0525.970306

4 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 EVITA LE CATTIVE ABITUDINI



Non fumare, non bere troppo, non fare uso di sostanze stupefacenti.

6 NUTRI BENE IL CERVELLO



Segui una **dieta sana ed equilibrata**, ricca di Omega 3, sostanze antiossidanti, vitamine A, C, E e assumi integratori **solo se prescritti dal medico**.

7 ATTENZIONE AI COLPI!



Proteggi sempre la testa da eventuali traumi: in auto, usa le cinture di sicurezza e indossa il casco sui motoveicoli, ma anche in bici, quando scii, eccetera.

8 PROTEGGITI DALL'INQUINAMENTO



Lo **smog**, con le sue polveri sottili e/o ossidi di azoto, **danneggia** anche il cervello. Evita spostamenti durante l'ora di punta, non fare attività fisica vicino ad aree trafficate, arieggia gli ambienti domestici.