

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



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**

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**

Stimola la mente



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

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, ecc

Nutri bene il tuo 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

Evita le cattive abitudini



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

Prenditi cura della tua salute



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

Fai attività fisica con regolarità



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

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**

Rivolgiti a professionisti esperti

Chiedi aiuto o informazioni al tuo medico di famiglia o rivolgiti a un Centro Disturbi Cognitivi e Demenza di Ausl e Azienda ospedaliero-universitaria 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
Ospedale Maggiore - tel: 0521/703918-703319-702903

www.ausl.pr.it - www.ao.pr.it - @auslparma