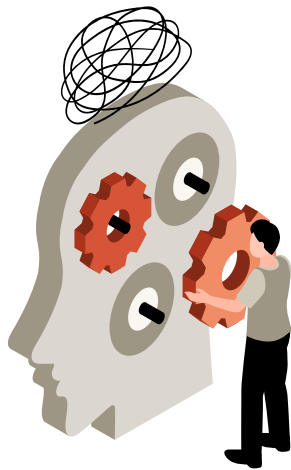


10

Regole d'oro per preservare la salute del cervello



Attività fisica regolare

Camminare, andare in bici o nuotare aiutano a ossigenare il cervello, migliorano la circolazione e sostengono la plasticità delle connessioni neuronali.



Mangiare sano

Una dieta salutare ed equilibrata, con frutta, verdura e grassi buoni, contribuisce a proteggere le cellule nervose e a mantenere efficienti le funzioni cognitive.



Sonno di qualità

Dormire 7-9 ore per notte aiuta il cervello a consolidare la memoria, riorganizzare le informazioni apprese e sostenere attenzione e capacità di apprendimento.



Allenare la mente

Imparare nuove abilità e coltivare interessi (come imparare una lingua, suonare uno strumento, leggere) stimolano il cervello e contribuiscono a mantenere una buona riserva cognitiva nel tempo.



Salute mentale

Depressione e ansia sono fattori di rischio per il declino cognitivo, per questo è importante prendersi cura del benessere emotivo.



Gestione dello stress

Mindfulness, yoga e respirazione consapevole aiutano a ridurre lo stress, riequilibrare le risposte del corpo e proteggere il benessere mentale.



Prevenire i traumi cranici

Proteggere la testa durante sport e attività quotidiane riduce il rischio di traumi cranici e tutela la salute del cervello.



Evitare sostanze dannose

Alcol, fumo, droghe e agenti inquinanti atmosferici possono danneggiare neuroni e vasi sanguigni, aumentando nel tempo il rischio di malattie cerebrali.



Vita sociale attiva

Frequentare altre persone, partecipare ad attività sociali e familiari, e fare volontariato stimolano le capacità cognitive e sostengono il benessere emotivo.



Salute cardiovascolare

Tenere sotto controllo pressione arteriosa, glicemia, colesterolo ematico e peso corporeo favorisce la salute del sistema cardiovascolare e il buon funzionamento del cervello.



Proteggere il cervello oggi significa investire nella qualità della vita di domani

FONTE:

<https://neurologiaitaliana.it/2025/la-sin-lancia-lalleanza-italiana-per-la-salute-del-cervello/>