

estratto da

**Pietro Vigorelli**

**ALZHEIMER SENZA PAURA**

**Rizzoli**

---

### **La prevenzione**

Di fronte alla paura della malattia di Alzheimer la domanda che tutti si fanno riguarda la prevenzione. Che cosa posso fare per prevenire, per tenere lontano la malattia?

Molti cercano di tenersi in forma con una vita sana, con l'esercizio fisico e mentale. Tanti si dedicano ai cruciverba o al sudoku per tenere allenato il cervello e la memoria.

Sono tutte pratiche da condividere. In più, recentemente è stata osservata una correlazione tra i fattori di rischio per l'arteriosclerosi e quelli per la malattia di Alzheimer, anche se si tratta di due malattie diverse.

Basandosi un po' sulla scienza e un po' sul buon senso l'American Alzheimer Association ha indicato 10 regole d'oro che è bene cerca di mettere in pratica.

### **Le 10 regole d'oro per il cervello**

#### **1. La testa innanzitutto**

La salute inizia dal cervello. È uno degli organi più vitali del corpo e ha bisogno di cure e di attenzione.

#### **2. Dal cervello al cuore**

Ciò che fa bene al cuore fa bene anche al cervello. Fare qualcosa tutti i giorni per prevenire le malattie cardiache, l'ipertensione, il diabete e l'ictus può ridurre il rischio di ammalarsi di Alzheimer.

#### **3. I numeri che contano**

Tenere sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia.

#### **4. Nutrire bene il cervello**

Assumere con la dieta meno grassi e più sostanze antiossidanti (pesce, pollo, frutta e verdura).

#### **5. Far lavorare il corpo**

L'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: camminare di buon passo mezz'ora al giorno tiene attivi sia il corpo che la mente.

#### **6. Stimolare la mente**

Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e dei collegamenti nervosi: leggere, scrivere, giocare, imparare cose nuove, fare le parole crociate.

#### **7. Avere rapporti sociali**

Occupare il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale: socializzare, conversare, fare volontariato, partecipare a un'associazione, frequentare corsi.

#### **8. Attenzione ai colpi**

Usare le cinture di sicurezza, stare attenti al rischio di cadute, indossare il casco quando si va in bicicletta.

#### **9. Essere saggi**

Evitare le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non far uso di droghe.

#### **10. Guardare avanti**

Iniziare oggi a preparare il domani.

---