



Alliance Farmacie Comunalì
FACE S.p.A. - Cesena

Prevenire l'Alzheimer si può?



Maratona Alzheimer

Insieme, per cancellare il silenzio



Associazione
Amici di Casa Insieme

La malattia di Alzheimer è una condizione devastante che sgretola lentamente le facoltà mentali, rendendo la persona colpita sempre più incapace di badare a se stessa e sempre più dipendente dagli altri.

Affligge un numero impressionante di persone: si stima che nel mondo i malati siano 46,8 milioni (*Rapporto Mondiale Alzheimer 2015*), di cui in Italia circa un milione.

Il decorso della malattia è inarrestabile e impietoso, perché ad oggi non esiste una terapia risolutiva.

Seppure non si possa con certezza scongiurare la demenza, gli studi scientifici suggeriscono che si può fare qualcosa per guadagnare anni di vita buona, prima che essa compaia: uno stile di vita sano che mantenga in forma il cervello aiuta a difendersi meglio dall'Alzheimer, riducendo il rischio di contrarre la malattia o comunque ritardandone l'insorgenza.

Cosa ci aiuta a mantenere in salute il cervello il più a lungo possibile?

- 1 **Tenere sotto controllo i fattori di rischio vascolari**
- 2 **Mangiare sano e con gusto**
- 3 **Fare regolarmente movimento**
- 4 **Mantenere la mente attiva**
- 5 **Curare le relazioni con gli altri**

Tieni sotto controllo i fattori di rischio vascolari

I fattori di rischio vascolari rappresentano condizioni e comportamenti pericolosi per la salute, che possono favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, quali l'ischemia, l'ictus, lo scompenso cardiaco.

Come agiscono? Possono causare la graduale chiusura delle arterie che portano sangue ed ossigeno agli organi. L'ostruzione del flusso sanguigno, può danneggiare irreparabilmente le cellule, incluse quelle del cervello.

Quali sono i principali nemici di cuore, arterie e cervello?

- **Pressione arteriosa elevata**
- **Tasso eccessivo di trigliceridi e colesterolo totale nel sangue**
- **Il sovrappeso e l'obesità**
- **Il diabete, soprattutto se curato male**
- **Il fumo (anche poche sigarette fanno danni)**
- **L'abuso di alcolici**

È stato dimostrato che i fattori di rischio vascolare si associano ad un aumentato rischio di sviluppare demenza, soprattutto di tipo vascolare, ma anche di tipo degenerativo, come la malattia di Alzheimer.

Monitora i campanelli d'allarme vascolari.

Mangia in maniera salutare, fai regolarmente attività fisica, smetti di fumare o bere troppo (se lo fai) e segui le indicazioni del tuo medico: per esempio, se ti prescrive i farmaci per curare l'ipertensione, prendili regolarmente!



Ricorda

2

Mangia sano e con gusto

In tutto il mondo la nostra “dieta mediterranea” è conosciuta e studiata come un’arma vincente per mantenere una buona salute e contrastare il declino cognitivo, oltre che tanti altri disturbi fisici.

Qualche consiglio per portare la dieta mediterranea a casa tua:

- A tavola varia i cibi più che puoi, così ti assicuri tutti i nutrienti.
- Mangia in maniera equilibrata, evitando gli eccessi. Occhio alle quantità!
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza ed evita le bevande zuccherate.
- Mangia in modo regolare: fai colazione la mattina, intervalla i due pasti principali con due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio, se possibile a base di frutta.
- Consuma regolarmente i cereali, soprattutto integrali, perché assicurano l’apporto di carboidrati complessi, vitamine, minerali e fibra.
- Consuma 5 o più porzioni di verdure e frutta fresca di stagione tutti i giorni.
- Mangia pesce almeno tre volte a settimana privilegiando pesce azzurro.
- I legumi (*fagioli, ceci, lenticchie*) vanno consumati almeno tre volte a settimana.
- I formaggi, meglio quelli magri, massimo due volte a settimana.
- Tra le carni, da consumare due/tre volte a settimana, scegli quelle magre eliminando il grasso.
- Usa poco sale (*non più di 5gr al giorno*), privilegia erbe aromatiche e spezie.
- Usa poco olio, meglio extra-vergine d’oliva e limita i grassi di origine animale (*tipo burro, panna, strutto*).
- Limita i cibi ricchi di colesterolo (*tuorlo d’uovo, frutti di mare, salumi e formaggi grassi*) e il consumo di dolci.
- Limita gli alcolici.



L’alimentazione giusta è fonte di salute.

Scegli con cura e passione ciò che mangi. Introduci solo l’energia che ti serve e in modo consapevole. Prova a seguire questi consigli la prossima volta che fai la spesa!

Ricorda

Fai regolarmente attività fisica

L'attività fisica svolge un ruolo protettivo rispetto al deterioramento cognitivo. Migliora la circolazione sanguigna cerebrale e sembra favorire la formazione di nuove cellule e di collegamenti nervosi.

Chi ha più di sessant'anni dovrebbe fare almeno 150 minuti a settimana di movimento aerobico di moderata intensità, come ad esempio camminare all'aria aperta a passo svelto per 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana. Per stare ancora meglio, si può passare a 300 minuti a settimana!

Lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità che fissa i livelli minimi di movimento da fare per stare in salute.

I benefici dell'attività fisica fatta regolarmente sono davvero tanti: oltre a contrastare il deterioramento cognitivo, il movimento, agendo sui fattori di rischio, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete, i disturbi muscolo-scheletrici e respiratori, oltre che i tumori.

Il movimento facilita la produzione interna degli "ormoni del benessere": basta una bella passeggiata per farci sentire bene, quindi, meno depressi, meno ansiosi, meno stressati, più rilassati e più felici.

Se passi troppo tempo seduto, datti una mossa.

Riscopri il piacere dell'attività fisica. Regalati tempo per camminare almeno mezz'ora al giorno, fai le scale, porta a spasso il cane, fai giardinaggio, vai a ballare!

Fai quello che ti piace, sfrutta ogni occasione, ma muoviti!



Ricorda

4

Mantieni la mente attiva

Fino a poco tempo fa si riteneva che il cervello dell'adulto diventasse un organo rigido e imm modificabile, destinato solo a degenerare progressivamente, le più recenti acquisizioni ci dicono, invece, che:

- il nostro cervello è plastico, conserva la capacità di modificarsi anche nell'età adulta. Gli stimoli ambientali possono, quindi, rimodellarlo, creando nuovi circuiti cerebrali;
- un cervello più è ricco di neuroni e di connessioni meglio fronteggia i danni, per questo è fondamentale sviluppare quella che viene chiamata la riserva cognitiva, che può essere intesa come l'insieme di apprendimenti, conoscenze e abilità acquisite nell'arco di una vita;
- la riserva cognitiva è un processo attivo e può essere continuamente accresciuta per proteggere il cervello;
- leggere, fare esercizi di ginnastica mentale (tipo cruciverba, quiz), fare giochi cognitivamente stimolanti (come giocare a scacchi o a carte), imparare una nuova lingua, imparare ad usare il computer o un telefono nuovo, imparare un nuovo ballo, sono tutte azioni di valore per preservare il benessere e la funzionalità del cervello.



Tenere la mente allenata allontana o comunque rallenta i processi degenerativi del tuo cervello.

Stimola le tue capacità di memoria e attenzione, le tue abilità linguistiche, la capacità di pensare e di ragionare. Prova a fare cose nuove e diverse dalla routine di tutti i giorni.

Ricorda

Cura le relazioni con gli altri

Avere una buona rete sociale e percepire il sostegno degli altri sono considerati da tempo risorse importanti per il mantenimento del benessere e della salute mentale, nelle avversità e nella vita in generale.

Studi recenti hanno dimostrato che uno stile di vita socialmente ricco ha un effetto protettivo anche rispetto al deterioramento cognitivo.

Essere socialmente attivo fa bene.

Soprattutto se vivi in casa da solo/da sola, impegnati per creare occasioni in cui incontrare altre persone. Informati sulle opportunità che offre il quartiere in cui vivi, coltiva i rapporti con familiari ed amici, chiamando anche chi non senti da tempo. Frequenta circoli ricreativi o parrocchiali, fai volontariato, partecipa agli eventi culturali che la città offre. Non perdere tempo!



Ricorda

In conclusione... fare prevenzione

- significa alimentarsi in modo sano, essere attivi fisicamente e mentalmente, avere una ricca rete di rapporti sociali
- è possibile, facile e divertente
- ci fa guadagnare anni di vita sana e indipendente
- alla fine... dipende solo da noi!

Riferimenti bibliografici essenziali:

- *Anziani in salute. Invecchiamento, fragilità, alimentazione, movimento. Comune di Firenze e Società della salute di Firenze*
- *Cervello e stili di vita. Come invecchiare con successo. Comune di Milano e Associazione per la ricerca sulle demenze Onlus*
- *Linee Guida Dietetiche per la prevenzione della demenza di Alzheimer. A cura del Physician Committee for Responsible Medicine - PCRM*
- *Linee guida per un corretto stile di vita. MIUR*
- *Prevenire l'Alzheimer. Ecco come allenare il cervello. Associazione Alzheimer Svizzera*

Opuscolo a cura di Associazione Amici di Casa Insieme, un'organizzazione di volontariato che persegue la finalità di sostenere e integrare nella comunità persone con demenza e con disabilità, persone anziane in generale, familiari e badanti, impegnati quotidianamente nel lavoro di cura.

L'Associazione mira a realizzare progetti in grado di influire positivamente sulla vita delle persone, offrendo sostegno, condivisione, informazione, stimolazione e svago. Le diverse iniziative sono portate avanti da volontari e da professionisti sul territorio cesenate dal 2001.

Le iniziative e i progetti

Area demenze e disabilità

- *Dolcini Caffè, un Alzheimer Caffè per la Valle del Savio, luogo di incontro e condivisione*
- *Convivium, un'esperienza di convivialità centrata su attività di cucina*
- *Atelier di Arteterapia, laboratori di stimolazione attraverso l'arte*
- *Laboratori di riattivazione, incontri finalizzati a stimolare le capacità cognitive, sensoriali, motorie e relazionali dei malati*
- *Trattamenti Benessere, cicli di massaggi individuali proposti come esperienza di benessere e sollievo*
- *Consulenza e incontri formativi sulla demenza*
- *Laboratori teatrali integrati, esperienze di teatro e solidarietà*

Area prevenzione

- *Laboratori Benessere, percorsi di promozione della salute per la terza età*

Area sensibilizzazione

- *Maratona Alzheimer*

Abbiamo grandi progetti, ma ci serve anche il tuo aiuto!

Scegli la via più comoda per donare:

CON BONIFICO

IBAN: IT 75 J 07070 67850 00300 0824 325

CON CARTA DI CREDITO O PAYPAL DAL SITO

www.amicidicasainsieme.it

FIRMA PER IL 5X1000 AGGIUNGENDO:

CF 90042930405



www.amicidicasainsieme.it
www.maratonaalzheimer.it