

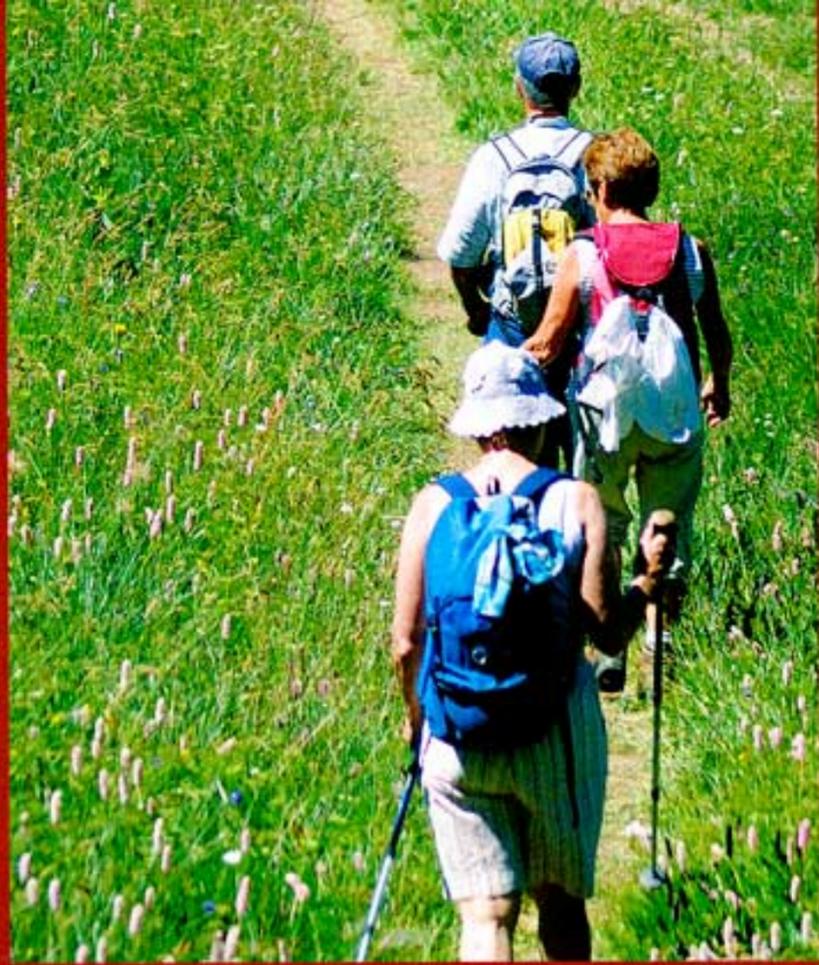
per non invecchiare

PALESTRA

zate a sollecitare le vie nervose che funzionano meno del normale in seguito a patologie come ictus o malattie degenerative dei neuroni. Anche per i casi di Alzheimer è stato realizzato un programma di stimolazione, in cui i pazienti possono svolgere i loro "esercizi" toccando lo schermo del pc. «Abbiamo sottoposto alla ginnastica mentale alcuni soggetti colpiti da una fase iniziale di Alzheimer», ha dichiarato Gian-

«La mancanza di esercizio atrofizza le attività cerebrali usate di meno»

carlo Bertoldi, Neurologo e Anestesista all'Istituto di Rianimazione dell'Università di Torino. «Dopo quattro mesi c'è stato un miglioramento nell'abilità manuale e di movimento, della memoria a breve e medio termine e del tono dell'umore». Questo programma può esser utilizzato anche da soggetti sani per esercitare il cervello e rallentare il calo fisiologico.



Una costante attività fisica fa nascere nuove cellule cerebrali e migliora la concentrazione

Esercizi "fai da te"

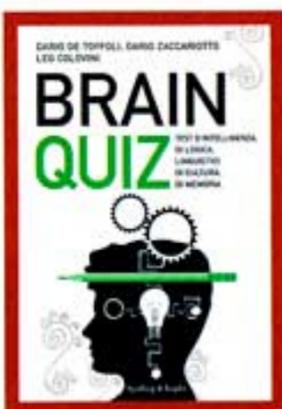
Esiste anche una forma di ginnastica mentale che possiamo praticare tutti i giorni. Si chiama neurobica (aerobica dei neuroni) e aiuta a mantenere in forma il cervello. Rendere più "agile" la nostra materia grigia è semplice e occorre prima di tutto imparare a utilizzare i sensi in modo diverso. Può essere utile, per esempio, affidarsi solo al tatto per compiere una normale azione quotidiana (vestirsi a occhi chiusi). Così si creano nuove connessioni tra le aree del cervello. Meglio, poi, distogliere il cervello dalle abitudini quotidiane, per esempio cambiando la disposizione spaziale degli oggetti che ci circondano, in casa o in ufficio. Infine, è opportuno abbandonare gli automatismi, sperimentando nuove situazioni. In che modo? Variate il tragitto quando andate al lavoro, a scuola o a fare la spesa: aumenterete i livelli di attività cerebrale.

Anche lo sport aiuta

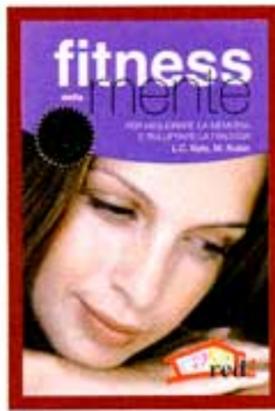
Secondo uno studio condotto alla Columbia University, l'esercizio fisico favorisce la nascita di nuove cellule nell'ippocampo, sede della memoria e dell'apprendimento, e lo sviluppo di nuove connessioni tra i neuroni. Come accade tutto questo? Ogni volta che un muscolo si contrae e si rilassa, vengono prodotte sostanze chimiche che stimolano la produzione di BDNF che contribuisce alla nascita di nuove cellule cerebrali. Inoltre, camminare, correre o andare in bici migliora la concentrazione.

ESERCIZI UTILI

Si chiama Priscilla Guglielmi, ha vent'anni e viene da Lecco: è lei la vincitrice della prima edizione di "Mentathlon", sfida all'ultimo neurone che si è svolta a settembre a Milano. Anche voi potete mettere alla prova il vostro cervello e mantenerlo in forma collegandovi a www.ginnasticamentale.com Oppure allenare la creatività e la pro-



prietà di linguaggio, le capacità di osservazione e memoria con "Brain Quiz" (Dario De Toffoli - Dario Zaccariotto - Leo Collovini, Sperling&Kupfer, 12 euro) e scoprire i segreti della ginnastica mentale grazie al libro "Fitness della mente" (Lawrence C. Katz - Manning Rubin, Red!Edizioni, 5,90 euro).



SALUTE NEWS

25 ANNI DI SOLIDARIETÀ NEL CUORE DI MILANO

Quest'anno l'Associazione Vozza compie 25 anni. Nata nel 1984 con lo scopo di aiutare i malati a sentirsi meno soli, oggi vanta 250 volontari che operano a Milano nei reparti del Fatebenefratelli, dell'Oftalmico e della Macedonio Melloni.

L'Associazione provvede ai bisogni degli ammalati: tra le attività svolte c'è la distribuzione di indumenti e accessori di prima necessità e il trasporto da e per l'ospedale per chi non dispone delle risorse necessarie. Si preoccupa, inoltre, di seguire nei primi giorni dalla dimissione le persone sole e bisognose. Info: Associazione Francesco Vozza, Corso di Porta Nuova 23, Milano, tel. 02.63632388. info@assovoza.it. www.assovoza.it



PER UNA BOCCA PULITA E SEMPRE FRESCA

È un prezioso alleato di spazzolino e dentifricio per la cura dell'igiene orale.

L'antiplacca Iodosan combatte la formazione della placca e anche la conseguente nascita di carie e disturbi gengivali. Inoltre, proprio grazie alla mancanza di alcol, riduce il rischio

di irritazioni e bruciori alla bocca, protegge le gengive e svolge anche un'azione igienizzante sulla lingua, aiutando a mantenere a lungo un alito fresco. In vendita a 4,30 euro.

