



# GINNASTICA COGNITIVA

---

ALLENARE LA MENTE PER INVECCHIARE BENE

Dr.ssa Yvonne Radin

# L'INVECCHIAMENTO

opportunità per sviluppare una mente attiva e resiliente

---



# DEMENZE

- Disturbi caratterizzati dalla progressiva perdita delle funzioni cognitive, come  
→ la memoria, l'attenzione, il ragionamento e il linguaggio.
- Tra le demenze più comuni, troviamo l'Alzheimer, la demenza vascolare e le demenze frontotemporali.
- TUTTE le demenze comportano un deterioramento progressivo delle capacità cognitive.

STRATEGIE PER  
PREVENIRE IL  
DECADIMENTO  
COGNITIVO

**STILE DI VITA SANO**

**STIMOLAZIONE MENTALE**

**RELAZIONI SOCIALI**

# STILE DI VITA SANO

ALIMENTAZIONE	MOVIMENTO	SONNO
Dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani.	Favorisce la circolazione sanguigna nel cervello, stimola la produzione di sostanze chimiche benefiche per il cervello e promuove la crescita di nuove cellule cerebrali.	Buona qualità del sonno per il recupero cognitivo.
Esempi di cibi che favoriscono la salute cognitiva: bacche, noci, pesce ricco di omega-3 come il salmone e le verdure a foglia verde.	Esempi di attività fisica benefiche: camminate, nuoto, danza o yoga.	Routine del sonno regolare, un ambiente tranquillo e confortevole, e tecniche di rilassamento prima di coricarsi.

# STIMOLAZIONE COGNITIVA

LETTURA	APPRENDIMENTO	PROBLEM SOLVING
<p>Leggere sempre argomenti nuovi ed interessanti per stimolare la mente e l'immaginazione e l'attenzione</p>	<p>Queste attività coinvolgono diverse aree cognitive e offrono una sfida mentale significativa.</p>	<p>Per allenare la mente e mantenere attive le abilità cognitive.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>→ libri impegnativi</li><li>→ romanzi, saggi</li><li>→ Riviste scientifiche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ lingua straniera</li><li>→ strumento musicale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Risolvere enigmi</li><li>→ cruciverba, sudoku</li><li>→ giochi di memoria</li></ul>

# RELAZIONI SOCIALI

## INTERAZIONE SOCIALE

Mantenere relazioni con i propri familiari ma anche con altre persone in modo da prevenire la solitudine e isolamento

- Club di lettura
- Gruppi di viaggi / studio
- Centri sportivi / comunitari

## VOLONTARIATO

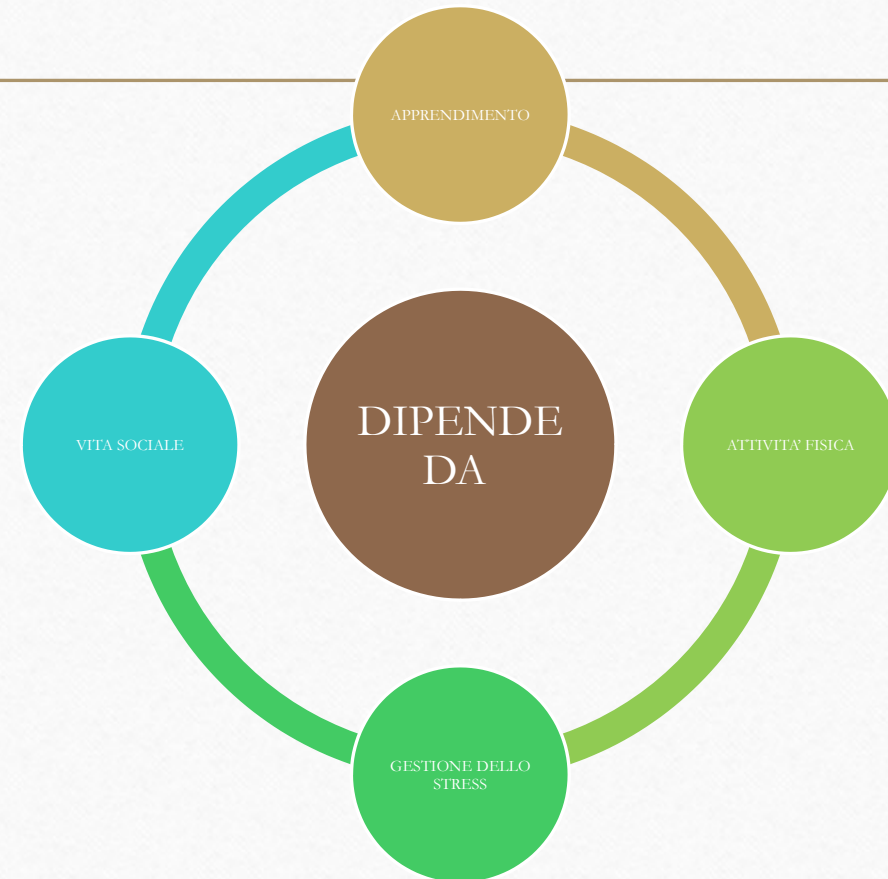
Opportunità per mantenere e creare relazioni sociali complesse

- stabilire nuove connessioni sociali
- Ruolo ed obiettivi
- realizzazione personale.

# RISERVA COGNITIVA

---

- Capacità del cervello di adattarsi, compensare e resistere ai danni o al deterioramento delle cellule cerebrali.
- Una riserva cognitiva robusta può contribuire a ritardare o mitigare i sintomi del decadimento cognitivo e delle demenze.



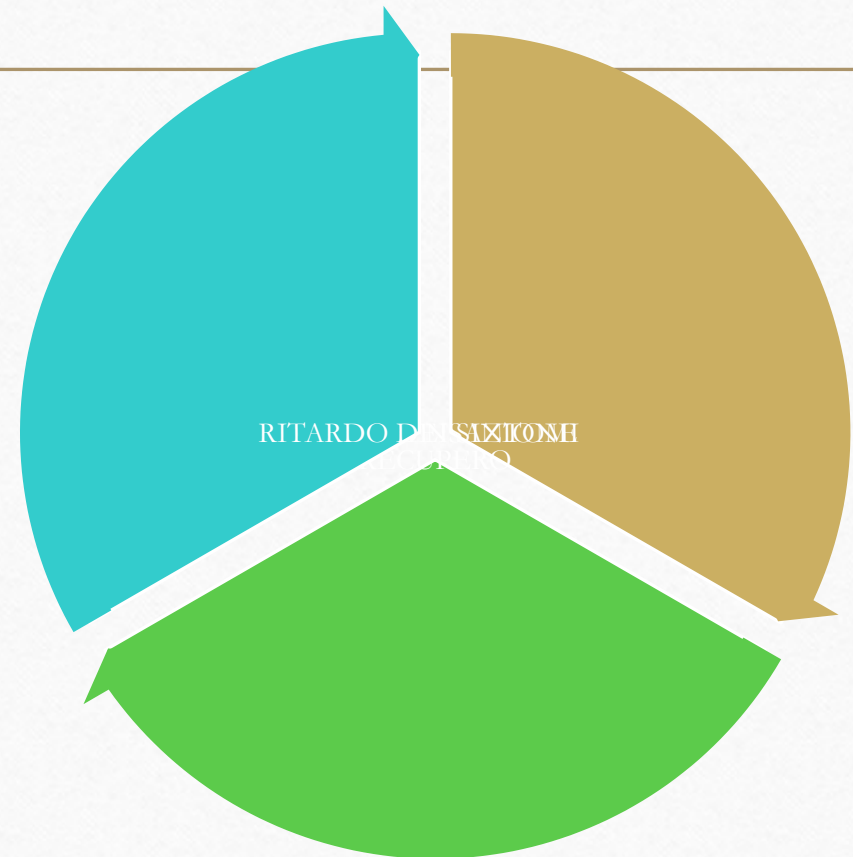


# RISERVA COGNITIVA

---

## BENEFICI

- Strategie cognitive alternative
- Adattamento

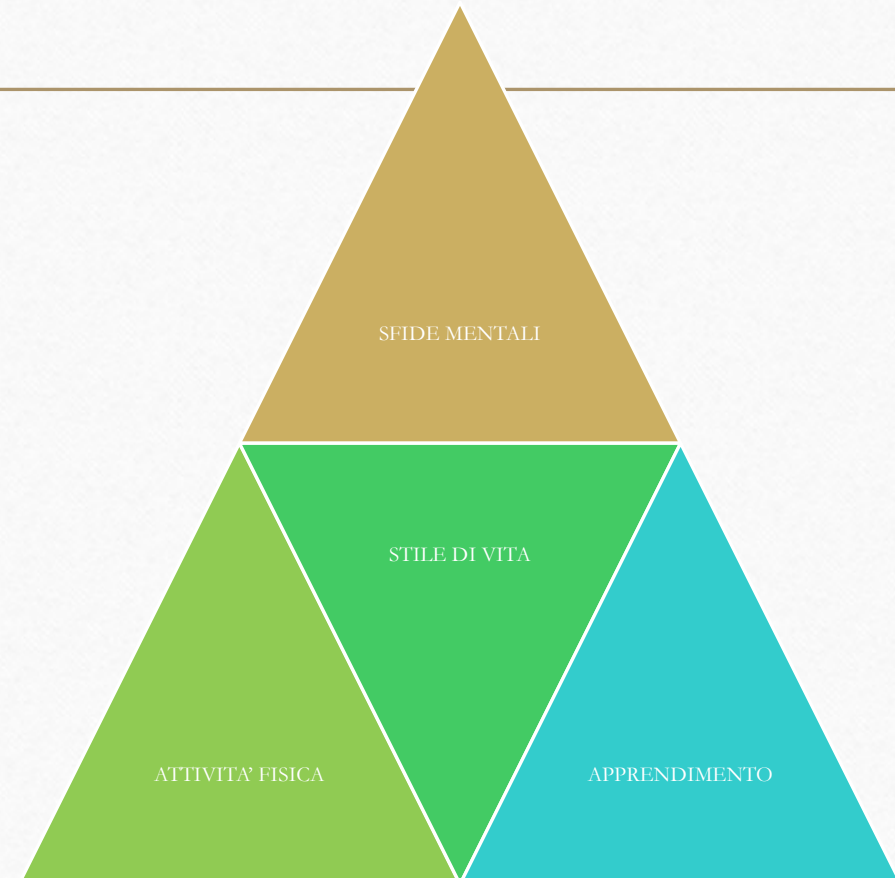


# RISERVA COGNITIVA

---

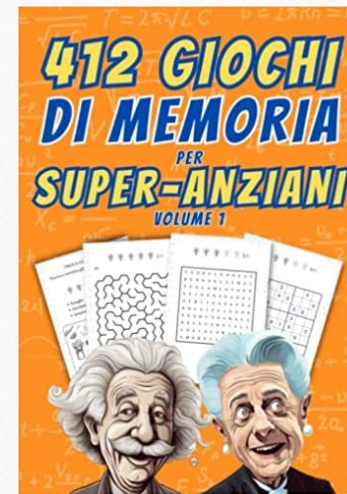
## STRATEGIE PER PROMUOVERLA

- Mantenere una mente attiva impegnandosi in attività cognitive complesse e stimolanti.
- L'esercizio aerobico e di resistenza può favorire la neuroplasticità e promuovere la riserva cognitiva.
- Continuare ad apprendere nuove cose, acquisire nuove competenze e sfidare il cervello con nuove esperienze.
- Adottare una dieta equilibrata, dormire bene e gestire lo stress in modo efficace contribuiscono a una riserva cognitiva sana.



# SITI E LIBRI PER TENERSI IN ALLENAMENTO!

- NeuroNation
- CogniFit
- Clevermind
- Allenamento Cognitivo
- Cerebrum Gym





# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

---

[psicologia.radin@gmail.com](mailto:psicologia.radin@gmail.com)