



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">→ libri impegnativi→ romanzi, saggi→ Riviste scientifiche	<ul style="list-style-type: none">→ lingua straniera→ strumento musicale.	<ul style="list-style-type: none">→ Risolvere enigmi→ cruciverba, sudoku→ giochi di memoria

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

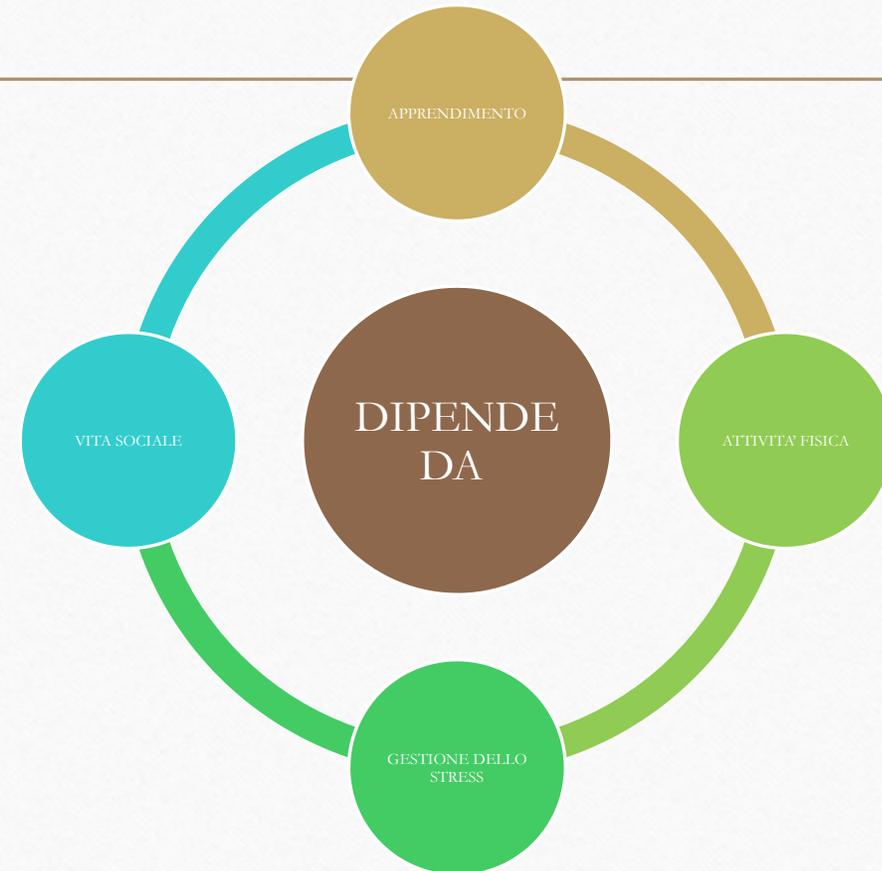
VOLONTARIATO

Opportunità per mantenere e creare relazioni sociali complesse

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

RISERVA COGNITIVA

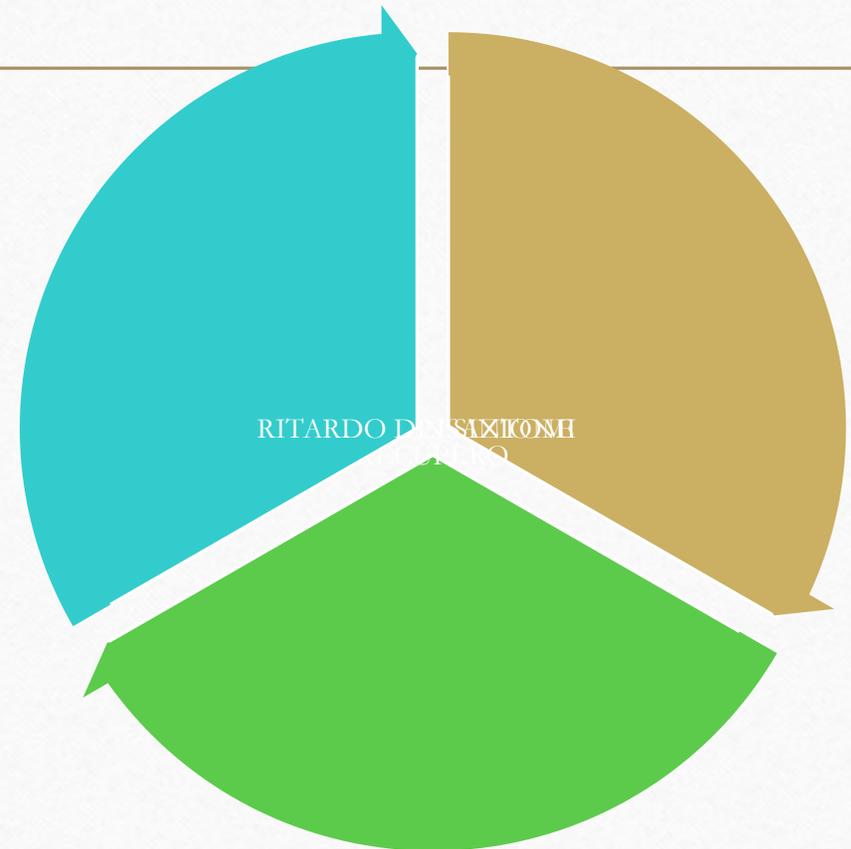
- Capacità del cervello di adattarsi, compensare e resistere ai danni o al deterioramento delle cellule cerebrali.
- Una riserva cognitiva robusta può contribuire a ritardare o mitigare i sintomi del decadimento cognitivo e delle demenze.



RISERVA COGNITIVA

BENEFICI

- Strategie cognitive alternative
- Adattamento



RISERVA COGNITIVA

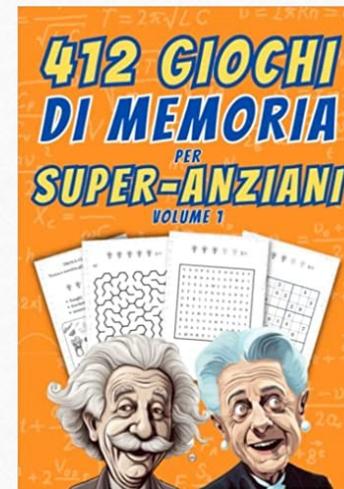
STRATEGIE PER PROMUOVERLA

- 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