

ESERCIZIO FISICO, DIETA SANA, GIOCHI DI SOCIETÀ: I TRUCCHI PER UNA MENTE IN FORMA

## In movimento a tutte le età: il miglior training per la memoria

Non riesci più a ricordare i nomi dei vicini e la lista della spesa? È normale perdere qualche colpo man mano che gli anni passano, ma ci sono dei trucchi per mantenere la mente attiva e ritardare il declino cognitivo. Ognuno di noi ha una sua riserva cerebrale che ha costruito nel corso degli anni con le esperienze vissute e gli stili di vita adottati. Vari studi dimostrano che alti livelli di educazione, attività occupazionali intel-

lettuali e attività ricreative stimolanti acquisite nel corso della vita, determinano una maggiore tolleranza ai processi di invecchiamento sia fisiologici che



per mantenere fresco e scattante il cervello degli anziani, con effetti che si vedono anche dieci anni dopo l'ultima lezione e ricadute positive sulla vita di tutti i giorni. Qualche consiglio?

- Non rinunciare all'attività fisica: è sufficiente camminare a passo sostenuto per almeno 30 minuti al giorno, minimo 3 volte a settimana per ridurre del 32% il rischio di sviluppare demenza. A beneficiarne in primis è l'ippocampo, una parte del cervello che svolge un ruolo importante nella memoria a lungo termine e nella navigazione spaziale, che si restringe progressivamente con l'età.

- Seguire un'alimentazione equilibrata (meno grassi e più sostanze antiossidanti, quindi tanta frutta e verdura) ed evitare fumo e alcol.

- Allenare il cervello attraverso la lettura e la scrittura, attraverso giochi che implicano ragionamento (parole crociate, sudoku, scacchi, ecc.) ma anche frequentando luoghi in cui è possibile incontrare persone, anche solo per fare due chiacchiere.

### ALIMENTAZIONE DEI PICCOLI

#### La merenda? Una questione di etichetta

La merenda è un pasto importante per i bambini, a tutte le età. Ma sappiamo davvero se quello che proponiamo loro è sano? Le famose "merendine", infatti, si presentano sempre gustose, ma in realtà possono contenere conservanti o altri elementi da cui il nostro organismo dovrebbe stare alla larga. Ecco perché è importante dare sempre un'occhiata a cosa c'è scritto sulle confezioni dei prodotti che scegliamo. Se troviamo la dicitura "grassi idrogenati" o "grassi parzialmente idrogenati" non si tratta di un alimento benefico: anzi, sono una bomba di colesterolo cattivo. Si tratta di vegetali resi solidi per migliorare la conservazione e l'appetibilità dei prodotti, aumentandone la consistenza e il gusto. Durante il processo chimico di idrogenazione, però, si formano i cosiddetti trans, dannosi perché abbassano il colesterolo buono e innalzano quello cattivo. Meglio evitarli! Mentre non va evitata la merenda. Niente di pesante: lo spuntino di metà pomeriggio, non troppo vicino all'orario di cena, deve prevedere il 7-10% delle calorie assunte nella giornata (circa 150-200 calorie), cercando il più possibile di proporre frutta, macedonie, frullati e qualche dolce fatto in casa.

### NON FARE AUTOGOL

#### Il tour della prevenzione a Milano con Andrea Ranocchia in cattedra

La prevenzione dei tumori, vera arma vincente per giocare d'anticipo contro il cancro, passa dai giovani. Un corretto stile di vita in giovane età, infatti, mette al riparo l'organismo dall'insorgenza delle patologie oncologiche, seconde solo a quelle cardiovascolari per numero di decessi nel nostro Paese. Ecco perché l'AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) torna in campo con la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e l'FMSI (Federazione Medico Sportiva Italiana) per la sesta edizione della campagna educativa e itinerante "Non Fare Autogol". Domani il Liceo "Cesare Beccaria" di Milano ospita l'ottava tappa. Il prof. Giordano Beretta (segretario nazionale AIOM), il prof. Giuseppe Procopio (membro del direttivo nazionale AIOM) insieme con il difensore dell'Inter Andrea Ranocchia saliranno in cattedra per insegnare la prevenzione.

patologici e riducono il rischio di soffrire di forme di demenza e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. Il miglior allenamento possibile è la ginnastica mentale da svolgere con veri e propri esercizi cognitivi in centri specializzati, ma anche da soli a casa. Secondo uno studio della Johns Hopkins University di Baltimora, pubblicato sul Journal of the American Geriatrics Society, bastano 10 lezioni di allenamento per la mente (esercizi cognitivi di vario tipo)

### ASPETTANDO NATALE

#### Luci e decori: ecco come addobbare casa in sicurezza

Fin dai primi giorni di questo mese, le abitazioni si sono vestite della magia del Natale: dall'albero al presepe, dal balcone al giardino, gli addobbi hanno "invaso" le nostre case. Ci sono però alcune precauzioni da prendere per decorare casa in sicurezza. Innanzitutto si consiglia di comprare le luci in negozi di fiducia e non da rivenditori non qualificati. Verificate che sull'etichetta compaiano la marcatura CE e il nome dell'azienda produttrice o dell'importatore. Se si vuole illuminare il balcone o il giardino, bisogna comprare luci per uso esterno: controllate anche la presenza della sigla IP, seguita da due numeri, il primo relativo al grado di protezione delle polveri, il secondo dai liquidi. Veniamo all'albero di Natale: ricordate di tenerlo lontano da candele, stufette e potente illuminazione elettrica, perché la sua resina (se è vero) potrebbe prender fuoco. Quello artificiale deve essere realizzato con materiale ignifugo e deve avere una solida base che ne garantisca la stabilità. Se i vostri figli sono ancora piccoli, è preferibile decorare l'albero con palline realizzate in stoffa, legno e plastica anziché in ceramica o vetro, che rompendosi, potrebbero risultare taglienti. Attenzione poi alle illuminazioni: non mettete cavi a terra in zone di passaggio e ricordatevi di non collegare mai più di 3 dispositivi alla stessa presa elettrica.

