

**PRENDITI CURA
DEL TUO CERVELLO,
OGNI GIORNO**



Pillole di Salute

La salute del cervello è uno dei pilastri fondamentali del benessere umano. Nessun altro organo condiziona in modo così diretto e complesso la nostra capacità di pensare, muoverci, sentire e relazionarci con il mondo.

Per questo, negli ultimi anni, a livello internazionale e nazionale, si è diffusa una consapevolezza crescente dell'importanza di promuovere e tutelare la salute cerebrale non solo nella cura delle malattie, ma come vero e proprio obiettivo di **sanità pubblica e prevenzione**. Il Manifesto *One Brain, One Health*, promosso dalla Società Italiana di Neurologia (SIN) e alla base della Strategia Italiana per la Salute del Cervello 2024-2031, parte proprio da questa visione integrata: la salute del cervello non è solo assenza di malattia, ma la capacità di ogni individuo di realizzare il proprio potenziale cognitivo, emotivo, psicologico e comportamentale per affrontare le sfide della vita quotidiana.

Questo nuovo paradigma riconosce che il cervello è un sistema complesso e dinamico, influenzato dall'ambiente fisico, psicologico e sociale in cui viviamo. Non si tratta quindi di un organo isolato, ma di una struttura che interagisce continuamente con la nostra salute generale.

La relazione complessa tra la salute del cervello e la salute generale ha un impatto profondo e multidimensionale. Un cervello sano supporta una buona funzione immunitaria, regola

l'equilibrio ormonale, mantiene la motivazione e la resilienza di fronte alle difficoltà e contribuisce a scelte comportamentali sane che a loro volta riducono il rischio di patologie croniche come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Al contrario, disfunzioni cerebrali e stress cronico possono aumentare il rischio di depressione, declino cognitivo e altre condizioni che compromettono la qualità della vita e l'autonomia personale.

Le malattie del cervello rappresentano oggi una delle principali cause di disabilità e mortalità a livello globale e nel nostro Paese. Queste condizioni hanno un peso sociale ed economico enorme, coinvolgendo milioni di persone e richiedendo risposte coordinate che vadano dalla prevenzione precoce alla cura specialistica, fino alla riabilitazione e all'inclusione sociale.

NEUROPLASTICITÀ: LA CAPACITÀ DEL CERVELLO DI CAMBIARE NEL TEMPO

Per molto tempo si è creduto che il cervello dell'adulto fosse un organo con limitate capacità di cambiamento. Si è invece poi scoperto che può rimodellare le proprie strutture e funzioni, modificando le proprie connessioni in risposta alle esperienze personali e agli stimoli ambientali.

Questa capacità, che prende il nome di **neuroplasticità**, rende il cervello un organo dinamico che può essere "allena-

to” e mantenuto attivo nel tempo come un muscolo.

LA SALUTE DEL CERVELLO SI COSTRUISCE E SI MANTIENE NEL TEMPO, A PARTIRE DALLE BUONE ABITUDINI

Per proteggere la salute del cervello nel corso della vita, è fondamentale l'importanza di **stili di vita sani e abitudini quotidiane** che supportano la funzione cognitiva e neurologica. Tra questi:

- **Attività fisica regolare:** l'esercizio non solo aiuta a mantenere un peso corporeo sano e a proteggere il sistema cardiovascolare, ma favorisce anche un flusso sanguigno ottimale al cervello e la produzione di fattori neuroprotettivi che promuovono la plasticità dei neuroni. Inoltre, l'attività fisica stimola la produzione delle endorfine, le sostanze che regolano il buon umore, concorrendo così a prevenire patologie della sfera psichica, in particolare disturbi d'ansia e depressione.

- **Alimentazione equilibrata:** una dieta ricca di nutrienti anti-infiammatori e antiossidanti (come frutta, verdura, pesce ricco di omega-3 e cereali integrali) sostiene le funzioni cerebrali e riduce i fattori di rischio metabolico.

- **Sonno di qualità:** il riposo adeguato è cruciale per consolidare la memoria,

regolare l'umore e permettere al cervello di eliminare prodotti di scarto metabolico che possono aumentare il rischio di sviluppare patologie degenerative come le demenze.

- **Stimolazione cognitiva e vita sociale attiva:** impegnarsi in attività mentali stimolanti e mantenere relazioni sociali arricchisce la rete di connessioni neurali e può ritardare l'insorgere del declino cognitivo.

- **Gestione dello stress e controllo di abitudini dannose:** evitare o ridurre l'uso di alcol e tabacco, insieme alla pratica di tecniche di rilassamento e mindfulness, aiuta a ridurre l'accumulo di stress cronico che può avere effetti negativi sul cervello.

La salute del cervello si costruisce ogni giorno: investire nella prevenzione fin da oggi significa proteggere le nostre capacità cognitive, emotive e relazionali, per vivere più a lungo una vita soddisfacente, autonoma e di qualità. Prendersi cura del cervello non è solo prevenire la malattia, ma è un atto d'amore verso il nostro futuro. Significa darci la possibilità di invecchiare restando presenti, autonomi, riconoscendoci allo specchio e nella vita, ogni giorno.

PER SAPERNE DI PIÙ
INQUADRA QUI





www.fondazioneonda.it

CON IL CONTRIBUTO
NON CONDIZIONATO DI

