



# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

21 - 22 luglio 2016

# INDICE

## SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

21/07/2016 ANSA	5
<b>Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane (Brain Day)</b>	
21/07/2016 ANSA	6
<b>Domani World Brain Day, 20% over 60 ha ictus, demenza, parkinson</b>	
22/07/2016 EPolis Bari	7
<b>Allena il cervello è il giorno giusto</b>	
22/07/2016 La Gazzetta Del Mezzogiorno - Bari	8
<b>Il cervello salvato dai cruciverba</b>	
22/07/2016 La Sicilia - Nazionale - Catania	10
<b>GIOCHI, SPORT, CRUCIVERBA E MUSICA CONTRO LA DEMENZA (Brain Day)</b>	

## SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

21/07/2016 Freeartnews.forumfree.it	12
<b>22 LUGLIO: WORLD BRAIN DAY</b>	
21/07/2016 Okmedicina.it	13
<b>22 LUGLIO: WORLD BRAIN DAY - IL MONITO DELLA SIN CONTRO L' INVECCHIAMENTO CEREBRALE</b>	
21/07/2016 Insalutenews.it	15
<b>World Brain Day. Il monito della SIN contro l'invecchiamento cerebrale</b>	
21/07/2016 Brainfactor.it	18
<b>World Brain Day</b>	
21/07/2016 Benesserosalute.net	19
<b>World Brain Day: giornata mondiale del cervello</b>	
21/07/2016 Secoloditalia.it	21
<b>Il cervello, mantenerlo giovane si può e si deve: ecco come fare (Brain Day)</b>	
21/07/2016 West-info.eu	22
<b>Come rallentare la demenza senile (Brain Day)</b>	
21/07/2016 Ansa.it	23
<b>Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane</b>	

21/07/2016 ilfarmacistaonline.it 05:05	24
<b>Invecchiamento cerebrale. Il monito Sin in occasione del World Brain Day: "Attenti ad alcol e farmaci e più diagnosi precoci</b>	
21/07/2016 quotidianosanita.it 11:39	25
<b>Invecchiamento cerebrale. Il monito Sin in occasione del World Brain Day: "Attenti ad alcol e farmaci e più diagnosi precoci</b>	
21/07/2016 panoramasanita.it 12:31	27
<b>Il monito della Sin contro l'invecchiamento cerebrale</b>	
21/07/2016 aboutpharma.com 15:37	28
<b>World Brain Day, i consigli dei neurologi contro l'invecchiamento cerebrale</b>	
22/07/2016 Medisalute.it	30
<b>World Brain Day, per un cervello sempre....giovane</b>	
22/07/2016 Fidest.wordpress.com	32
<b>World Brain Day contro l'invecchiamento cerebrale</b>	
22/07/2016 ok-salute.it 08:00	34
<b>Giornata Mondiale del Cervello: tutte le regole per la prevenzione</b>	
22/07/2016 www.gds.it 09:58	36
<b>Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane</b>	

# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

**5 articoli**

# Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane

**Demenza, ictus e Parkinson colpiscono un over 80 su 3**

21 luglio, 18:02



ROMA - Patologie neurologiche come ictus, demenza e Parkinson colpiscono il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, e la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80. Ma possiamo aiutare il cervello a restare in salute grazie a giochi, letture, sport, dieta ricca di frutta e verdura ed evitando alcol e fumo.

A ricordarlo, in occasione della Giornata Mondiale del Cervello che si celebra il 22 luglio, sono gli

esperti della Società Italiana di Neurologia (Sin). Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno circa 2 miliardi.

Promosso dalla World Federation of Neurology, obiettivo del World Brain Day è quello di diffondere, tra giovani e meno giovani, tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali. Mantenere il cervello giovane, infatti, almeno in parte, è possibile.

Via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta ricca di agenti antiossidanti, ma anche monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, i passatempi. In chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba.

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi", spiega Leandro Provinciali, presidente Sin e direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona, così come "controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante, perché si ripercuotono sull'efficienza cognitiva".

## **Domani World Brain Day, 20% over 60 ha ictus, demenza, parkinson**

(di Livia Parisi) (ANSA) - ROMA, 21 LUG - Giochi da tavolo, letture, cruciverba, musica, sport e dieta, sono tutti toccasana per mantenere la testa giovane. Questa la ricetta degli esperti contro l'invecchiamento cerebrale, uno dei maggiori problemi di salute e tema a cui è dedicata la Giornata Mondiale del Cervello che si celebra domani. A soffrire di una qualche patologia cerebrale, infatti, è il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, ma la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80.

"In Italia ci sono 1,2 milioni di persone con demenza senile, 500-600mila sopravvissute all'ictus e circa 300mila malati di Parkinson. Siamo a due milioni di cittadini colpiti da patologie che riguardano il cervello, più di infarto o tumori", ricorda Leandro Provinciali, presidente della Società Italiana di Neurologia (Sin). Memoria, lucidità, comprensione, capacità di interagire, controllo del movimento, linguaggio: sono alcune delle capacità che queste malattie rubano a chi ne viene colpito. La genetica ha un suo peso ma la prevenzione e la diagnosi precoce aiutano. Su questo si concentra l'attenzione del World Brain Day 2016, promosso dalla Federazione Mondiale di Neurologia per sensibilizzare la popolazione, anche in vista dei cambiamenti demografici che ci attendono. Oggi gli over 60 sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno 2 miliardi. Per limitare l'insorgenza di danni cerebrali legati all'età, via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta a base di verdura e frutta ricche di antiossidanti, ma senza dimenticare il monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, ricorda la Sin, i passatempi: per chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba.

Particolare attenzione va rivolta ai disturbi di tipo ansioso e depressivo, sottolinea Provinciali, che è direttore del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona. "La depressione dopo un ictus si rileva in almeno il 40% dei casi. Nella demenza arriva prima di altri sintomi e riguarda circa il 30% dei malati, mentre col Parkinson è ancora più frequente e può manifestarsi prima o durante la malattia. Sono depressioni organiche dettate dal fatto che il cervello non è più in grado di adattarsi agli stimoli ambientali. Ma a loro volta possono tradursi in isolamento e inattività, peggiorando la situazione".

**BRAIN DAY 2016 / GIOCHI E MUSICA METTONO AL RIPARO DALLA DEMENZA**

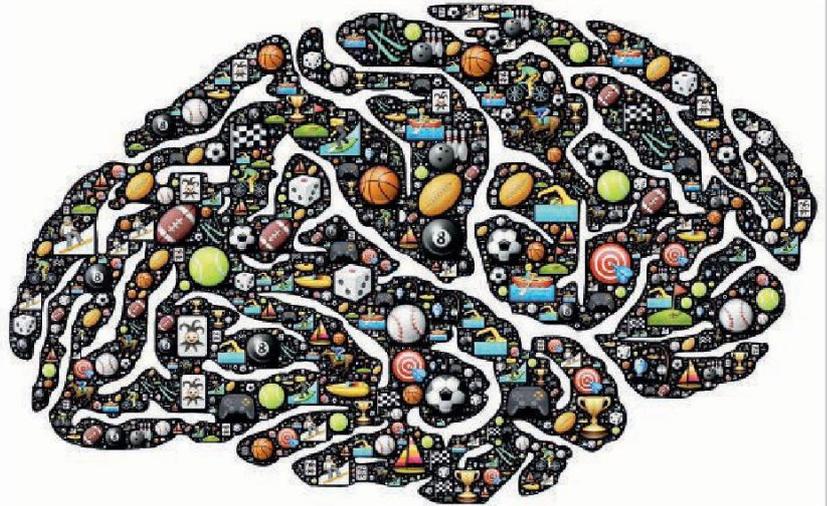
# Allena il cervello è il giorno giusto

**G**iochi da tavolo, letture, cruciverba, musica, sport e dieta, sono tutti toccasana per mantenere la testa giovane. Questa la ricetta degli esperti contro l'invecchiamento cerebrale, uno dei maggiori problemi di salute e tema a cui è dedicata la Giornata Mondiale del Cervello che si celebra oggi. A soffrire di una qualche patologia cerebrale, infatti, è il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, ma la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80.

“In Italia ci sono 1,2 milioni di persone con demenza senile, 500-600mila sopravvissute all'ictus e circa 300mila malati di Parkinson. Siamo a due milioni di cittadini colpiti da patologie che riguardano il cervello, più di infarto o tumori”, ricorda Leandro Provinciali, presidente della Società Italiana di Neurologia (Sin). Memoria, lucidità, comprensione, capacità di interagire, controllo del movimento, linguaggio: sono alcune delle capacità che queste malattie rubano a chi ne

viene colpito. La genetica ha un suo peso ma la prevenzione e la diagnosi precoce aiutano. Su questo si concentra l'attenzione del World Brain Day 2016, promosso dalla Federazione Mondiale di Neurologia per sensibilizzare la popolazione, anche in vista dei cambiamenti demografici che ci attendono.

Oggi gli over 60 sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno 2 miliardi. Per limitare l'insorgenza di danni cerebrali legati all'età, via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta a base di verdura e frutta ricche di antiossidanti, ma senza dimenticare il monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, ricorda la Sin, i passatempi: per chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



LE NUOVE RICERCHE QUELLO CHE SI SAPEVA DA TEMPO È DIMOSTRATO SCIENTIFICAMENTE: ALLENARSI SERVE

# Il cervello salvato dai cruciverba

## Oggi è il «World Brain Day»: sport e giochi alleati contro la demenza (non solo senile)

di LIVIA PARISI

**G**iochi da tavolo, letture, cruciverba, musica, sport e dieta, sono tutti toccasana per mantenere la testa giovane. Questa la ricetta degli esperti contro l'invecchiamento cerebrale, uno dei maggiori problemi di salute e tema a cui è dedicata la Giornata Mondiale del Cervello che si celebra oggi. A soffrire di una qualche patologia cerebrale, infatti, è il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, ma la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80.

«In Italia ci sono 1,2 milioni di persone con demenza senile, 500-600mila sopravvissute all'ictus e circa 300mila malati di Parkinson. Siamo a due milioni di cittadini colpiti da patologie che riguardano il cervello, più di infarto o tumori», ricorda Leandro Provinciali, presidente della Società Italiana di Neurologia (Sin). Memoria, lucidità, comprensione, capacità di interagire, controllo del movimento, linguaggio: sono alcune delle capacità che queste malattie rubano a chi ne viene colpito. La genetica ha un suo peso ma la prevenzione e la diagnosi precoce aiutano.

Su questo si concentra l'attenzione del «World Brain Day 2016», promosso dalla Federazione Mondiale di Neurologia per sensibi-

lizzare la popolazione, anche in vista dei cambiamenti demografici che ci attendono.

Oggi gli over 60 sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno 2 miliardi. Per limitare l'insorgenza di danni cerebrali legati all'età, via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta a base di verdura e frutta ricche di antiossidanti, ma senza dimentici-

care il monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, ricorda la Sin, i passatempi: per chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per

chi si diverte con i cruciverba.

Particolare attenzione va rivolta ai disturbi di tipo ansioso e depressivo, sottolinea Provinciali, che è direttore del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona. «La depressione dopo un ictus si rileva in almeno il 40% dei casi.

Nella demenza arriva prima di altri sintomi e riguarda circa il 30% dei malati, mentre col Parkinson è ancora più frequente e può manifestarsi prima o durante la malattia.

Sono depressioni organiche dettate dal fatto che il cervello non è più in grado di adattarsi agli sti-

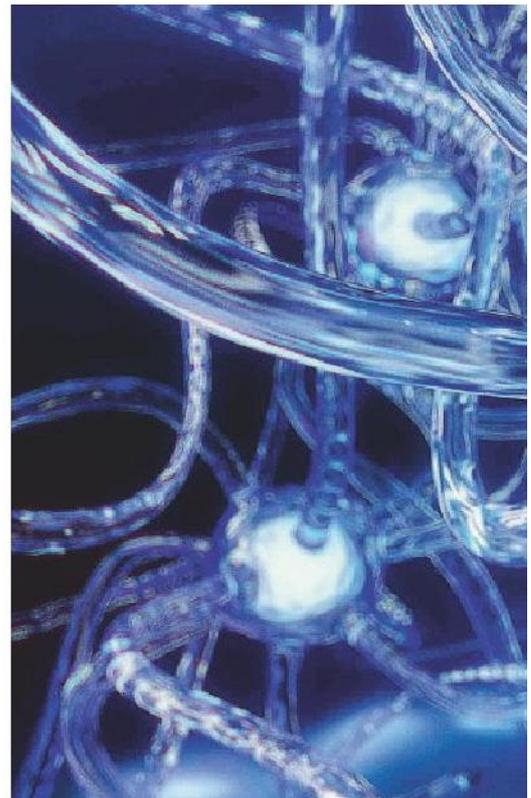
moli ambientali. Ma a loro volta possono tradursi in isolamento e inattività, peggiorando la situazione».

Mantenere il cervello giovane, infatti, almeno in parte, è possibile. Via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta ricca di agenti

antiossidanti, ma anche monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, i passatempi. In chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il

41% per chi si diverte con i cruciverba. «È necessario rimanere mentalmente e socialmente atti-

vi», aggiunge Leandro Provinciali, «controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante, perché si ripercuotono sull'efficienza cognitiva».

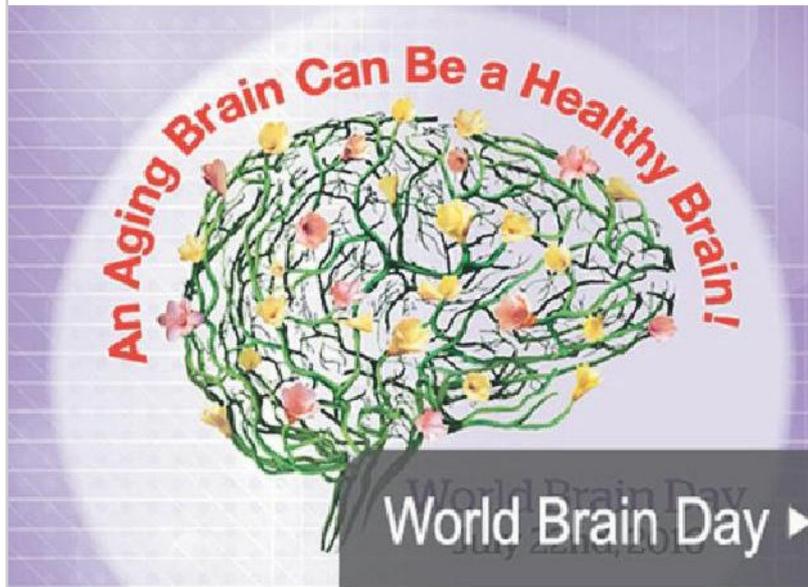


**CERVELLI «FUGGITI»**  
In alto, il logo del World Brain Day che ricorre oggi. Qui sotto un cruciverba e un'immagine delle cellule cerebrali



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Anche la musica riveste un ruolo primario: fa bene studiarla e praticarla. Le vecchie parole «incrociate»



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## **GIOCHI, SPORT, CRUCIVERBA E MUSICA CONTRO LA DEMENZA**

Giochi da tavolo, letture, cruciverba, musica, sport e dieta, sono tutti toccasana per mantenere la testa giovane. Questa la ricetta degli esperti contro l'invecchiamento cerebrale, uno dei maggiori problemi di salute e tema a cui è dedicata la Giornata mondiale del cervello che si celebra oggi. A soffrire di una qualche patologia cerebrale, infatti, è il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, ma la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80. «In Italia ci sono 1,2 milioni di persone con demenza senile, 500-600mila sopravvissute all'ictus e circa 300mila malati di Parkinson. Siamo a due milioni di cittadini colpiti da patologie che riguardano il cervello, più di infarto o tumori», ricorda Leandro Provinciali, presidente della [Società italiana di Neurologia \(Sin\)](#).

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB**

**16 articoli**

## 22 LUGLIO: WORLD BRAIN DAY

### IL MONITO DELLA SIN CONTRO L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE

Roma, 21 luglio 2016 – Domani, 22 luglio, in tutto il mondo si celebra il World Brain Day, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale", tema che la Società italiana di Neurologia promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo. L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età. Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi ha dichiarato il Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona -- impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.

In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

## 22 LUGLIO: WORLD BRAIN DAY - IL MONITO DELLA SIN CONTRO L' INVECCHIAMENTO CEREBRALE

GIOVEDÌ, 21 LUGLIO 2016

Domani, 22 luglio, in tutto Il mondo si celebra il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla **World Federation of Neurology** che si pone come obiettivo quello di

incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione "**L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale**", tema

che la **Società italiana di Neurologia** promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare

tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo.

**L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson,** ovvero

le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, **aumenta con l'avanzare dell'età.**

Gli esperti evidenziano come il **10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 annisiano affetti da**

**almeno una di queste patologie neurologiche.** Tra quelli di età superiore agli **80 anni, quasi uno su tre ne**

**è colpito.**



**Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della**

**popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui**

**di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da**

**malattie neurologiche sarà in costante aumento.**

**Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico,**

**adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici**

**(colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia**

raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, **il rischio di contrarre la demenza è**

**del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che**

**leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento**

**musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.**

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi ha dichiarato il **Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona -**

**-** impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la

lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di

ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in

grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista

l'attenzione posta nei riguardi delle **bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema**

**Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente**

**attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).**

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni **sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare**

**elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa.** Tali

condizioni sono rappresentate da **deficit transitori di forza o sensibilità** di una parte del corpo, da disturbi

di memoria, da alterazioni del sonno, dalla **compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento,**

**dalla compromissione del linguaggio.**

In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica

o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è

legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

**Ufficio stampa SIN**

# World Brain Day. Il monito della SIN contro l'invecchiamento cerebrale

DI **INSALUTENEWS** · 21 LUGLIO 2016

**Sin**  
SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA

*Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani*



Roma, 21 luglio 2016 – Domani in tutto il mondo si celebra il World Brain Day, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla *World Federation of Neurology* che si pone come obiettivo quello di incrementare l'*awareness* attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione “L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale”, tema che la Società Italiana di Neurologia promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo.

L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età. Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si dilettano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

*Prof. Leandro Provinciali*



“È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi ha dichiarato il prof. Leandro Provinciali, presidente SIN e direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona – impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine

ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva”.

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducanti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc.).

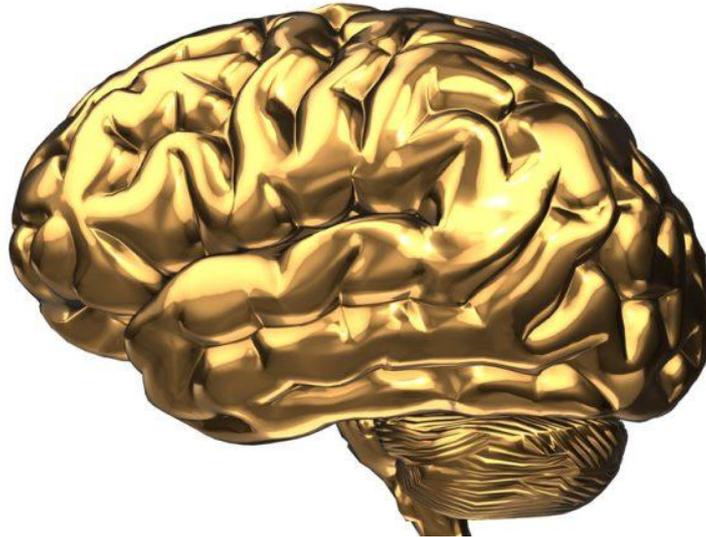
Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.

In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa *World Federation of Neurology* avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

*fonte: ufficio stampa*

## World Brain Day



**POSTED BY: REDAZIONE** 21/07/2016

Domani è il **World Brain Day**. Promosso dalla **World Federation of Neurology (WFN)**, l'evento ha l'obiettivo di sensibilizzare il mondo sulle patologie neurologiche e neurodegenerative come l'Alzheimer, che oggi colpiscono il 10-20% delle persone fra i 60 e gli 80 anni, cifra che balza al 33% negli over 80.

“Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici di colesterolo e glicemia soprattutto, abolire il fumo sono i consigli che raccomandiamo di seguire fin da giovani”, si legge in una nota stampa della **Società Italiana di Neurologia (SIN)**.

“Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine – prosegue la nota SIN – il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si dilettano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba”.

“È necessario – spiega il professore **Leandro Provinciali**, presidente SIN – rimanere mentalmente e socialmente attivi impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria: accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva”.

Il World Brain Day è stato lanciato da WFN nel 2014. La data del 22 luglio coincide con la data di fondazione della WFN, avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

*Image credits: [Shutterstock](#)*

## World Brain Day: giornata mondiale del cervello

Alessandra21 luglio 20160 commenti



Domani, 22 luglio sarà celebrato il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare la consapevolezza attorno alle **patologie neurologiche e neurodegenerative**. Al centro di questa edizione “L’invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l’invecchiamento cerebrale”, tema che la Società italiana di Neurologia promuove da tempo in Italia con l’obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l’insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo. L’incidenza di determinate patologie neurologiche come **Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson**, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l’avanzare dell’età. Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

**Mantenere il cervello impegnato** in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l’esercizio fisico, adottare una **dieta ricca di agenti antiossidanti**, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

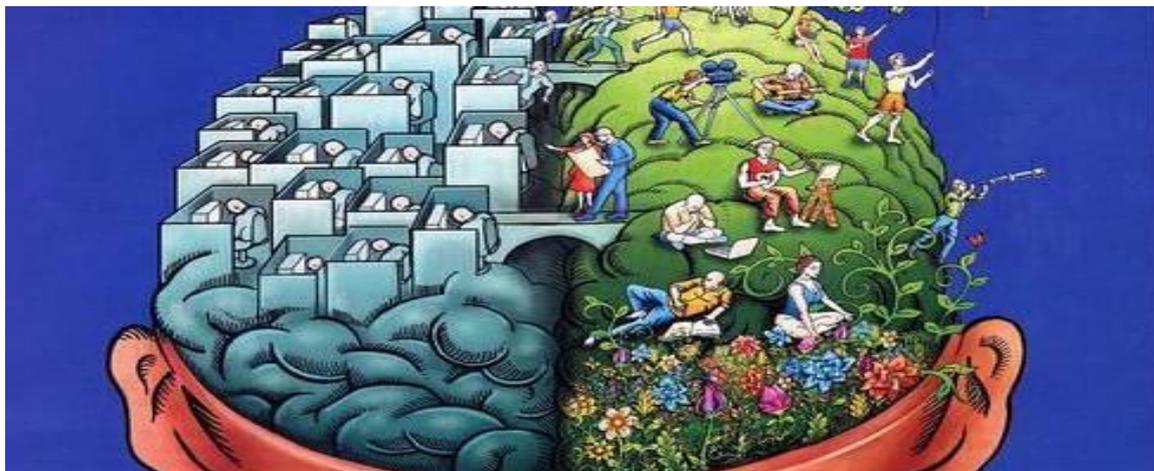
“È necessario **rimanere mentalmente e socialmente attivi** ha dichiarato il Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona — impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di

ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una **diagnosi precoce** di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da **deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.** In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.



## Il cervello, mantenerlo giovane si può e si deve: ecco come fare

di MARTINO DELLA COSTA

giovedì 21 luglio 2016 - 17:45

Si celebrerà domani (venerdì 22 luglio ndr) la Giornata Mondiale del Cervello che festeggia incredibili potenzialità e imprescindibile decadenza del mitico organo. E allora, da esperti e semplici appassionati dell'argomento e, soprattutto, dai competenti membri della **Società Italiana di Neurologia** (Sin), ecco sciorinare trucchi, segreti e diktat per mantenerlo sempre giovane.

### La Giornata Mondiale del Cervello

E allora, da astuti scientifici e conquiste mediche, sappiamo che – per esempio – patologie neurologiche come ictus, demenza e Parkinson colpiscono il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, e la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80. Ma anche che possiamo aiutare il cervello a restare in salute grazie a giochi, letture, sport, dieta ricca di frutta e verdura ed evitando alcol e fumo. A ricordare tutto ciò, e a accelerare anche nolto di più, in occasione della Giornata Mondiale del Cervello che si celebrerà domani, sono gli esperti della **Società Italiana di Neurologia** (Sin) che, tra le altre cose, ci fanno sapere che, oggi, le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno circa 2 miliardi.

### Mantenere il cervello giovane: ecco come

Promosso dalla *World Federation of Neurology*, obiettivo del *World Brain Day* è quello di diffondere, tra giovani e meno giovani, tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali. Mantenere il cervello giovane, infatti, almeno in parte, è possibile. Via libera quindi ad **attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta ricca di agenti antiossidanti**, ma anche **monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia**. Non sottovalutare, inoltre, i passatempi. In chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba. «È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi», spiega **Leandro Provinciali**, presidente *Sin* e direttore del *Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona*, così come «controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante, perché si ripercuotono sull'efficienza cognitiva».

# Come rallentare la demenza senile

di Roberta Lunghini - 21.07.2016



**World Brain Day**  
22nd July, 2016

Si stima che circa il **20%** della popolazione mondiale tra **60 e 80 anni** soffra di **almeno una patologia neurologica**, come ictus, demenza e Morbo di Parkinson. E tra gli over 80, addirittura 1 persona su 3 ne è affetta. Ma ci sono dei modi per prevenirle e ridurre il rischio di contrarre una di queste malattie tipiche della Terza età. Innanzitutto, mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto) e abolire il fumo. Questi sono i consigli principali diffusi dalla SIN (Società Italiana di Neurologia) in Italia e dalla *WFN* (*World Federation of Neurology*) alla vigilia del [World Brain Day](#) che verrà celebrato domani, venerdì 22 luglio.

# Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane

**Demenza, ictus e Parkinson colpiscono un over 80 su 3**

21 luglio, 18:02



ROMA - Patologie neurologiche come ictus, demenza e Parkinson colpiscono il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, e la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80. Ma possiamo aiutare il cervello a restare in salute grazie a giochi, letture, sport, dieta ricca di frutta e verdura ed evitando alcol e fumo.

A ricordarlo, in occasione della Giornata Mondiale del Cervello che si celebra il 22 luglio, sono gli

esperti della Società Italiana di Neurologia (Sin). Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno circa 2 miliardi.

Promosso dalla World Federation of Neurology, obiettivo del World Brain Day è quello di diffondere, tra giovani e meno giovani, tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali. Mantenere il cervello giovane, infatti, almeno in parte, è possibile.

Via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta ricca di agenti antiossidanti, ma anche monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia. Non sottovalutare, inoltre, i passatempi. In chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba.

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi", spiega Leandro Provinciali, presidente Sin e direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona, così come "controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante, perché si ripercuotono sull'efficienza cognitiva".

## Invecchiamento cerebrale. Il monito **Sin** in occasione del World Brain Day: "Attenti ad alcol e farmaci e più diagnosi precoci"

L'evento che si celebra domani quest'anno è dedicato all'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello. Provinciali (**Sin**): "È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria".

**21 LUG** - le="font-size: 12px;"> Domani, 22 luglio, in tutto Il mondo si celebra il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di "incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative". Al centro di questa edizione "*L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale*", tema che la **Società Italiana di Neurologia** promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di "diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo".

L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età.

Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

"Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti – ricorda la **Sin** –, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la **SIN** in Italia raccomandano di seguire fin da giovani".

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano uno strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi - ha dichiarato il Prof. **Leandro Provinciali**, Presidente **SIN** e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona – impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, "l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc)".

Oltre a ciò per la **Sin** "è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio. In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante".

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

[http://www.ilfarmacistaonline.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=41881&cat\\_1=5](http://www.ilfarmacistaonline.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=41881&cat_1=5)

## Invecchiamento cerebrale. Il monito **Sin** in occasione del World Brain Day: "Attenti ad alcol e farmaci e più diagnosi precoci"

*L'evento che si celebra domani quest'anno è dedicato all'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello. Provinciali (Sin): "È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria".*



21 LUG - Domani, 22 luglio, in tutto Il mondo si celebra il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di "incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative". Al centro di questa edizione "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale", tema che la **Società Italiana di Neurologia** promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di "diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo".

L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età.

Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

"Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti – ricorda la **Sin** -, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la **SIN** in Italia raccomandano di seguire fin da giovani".

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si dilettano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

"È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi - ha dichiarato il Prof. **Leandro Provinciali**, Presidente **SIN** e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona -- impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, "l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema

Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc)”.

Oltre a ciò per la **Sin** “è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio. In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante”.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

21 luglio 2016

[http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=41881](http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=41881)

## Il monito della **Sin** contro l'invecchiamento cerebrale



### 22 luglio: World Brain Day.

Domani, 22 luglio, in tutto il mondo si celebra il World Brain Day, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale", tema che la **Società Italiana di Neurologia** promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo. "L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata" afferma la **Sin**, "aumenta con l'avanzare dell'età. Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito. Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento". Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la **SIN** in Italia raccomandano di seguire fin da giovani. "Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine" prosegue la **Sin**, "il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si dilettano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano uno strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba". «È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi» ha dichiarato Leandro Provinciali, Presidente **SIN** e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona — «impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva». La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc). "Oltre a ciò, è opportuno" precisa la **Sin** "valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio. In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante".

<http://www.panoramasanita.it/2016/07/21/il-monito-della-sin-contro-linvecchiamento-cerebrale/>

## World Brain Day, i consigli dei neurologi contro l'invecchiamento cerebrale

### Medicina scienza e ricerca

World Brain Day, i consigli dei neurologi contro l'invecchiamento cerebrale

Si celebra il 22 luglio la giornata mondiale promossa dalla World Federation of Neurology per sensibilizzare sulla prevenzione delle malattie neurologiche e neurodegenerative. Aderisce anche la **Società Italiana di Neurologia (Sin)**

di [Redazione Aboutpharma Online](#) 21 luglio 2016 |  |



Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti, praticare esercizio fisico, abolire il fumo, tenere sotto controllo pressione arteriosa, colesterolo e glicemia. Sono questi alcuni dei consigli formulati dalla **World Federation of Neurology** e divulgati dalla **Società Italiana di Neurologia (Sin)** in occasione del World Brain Day che si celebra domani 22 luglio. "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale" è il titolo scelto quest'anno per l'iniziativa.

L'incidenza di determinate patologie neurologiche come ictus, demenza e Morbo di Parkinson – spiega la **Sin** in un comunicato – aumenta con l'avanzare dell'età. Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

“È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi – commenta il presidente della **Sin**, **Leandro Provinciali** – impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva”. Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano uno strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

Secondo i neurologi bisogna, inoltre, porre una certa attenzione al consumo di bevande alcoliche e all'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc). Ma anche ad alcuni sintomi “apparentemente innocenti”: deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio. Segnali fondamentali per una diagnosi precoce.

#### TAGS:

[invecchiamento cerebrale](#)

-

[Neurologia](#)

-

[Sin](#)

-

[world brain day](#)

-





## World Brain Day, per un cervello sempre...giovane

22 luglio 2016 Redazione In evidenza

**L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età.**

Gli esperti evidenziano come il **10-20%** degli individui di età compresa **tra 60 e 80 anni** siano affetti da **almeno una di queste patologie neurologiche**. Tra quelli di età superiore agli **80 anni**, quasi **uno su tre ne è colpito**.

**Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale.** Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la **conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.**

*World Brain Day*

**Oggi**, in tutto il mondo, si celebra il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla **World Federation of Neurology** che si pone come obiettivo quello di incrementare l'*awareness* attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione **“L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale”**, tema che la **Società italiana di Neurologia** promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di **prevenzione** volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo.

*Prevenzione*

**Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti,**  
**esaltare l'esercizio fisico,**  
**adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti,**  
**monitorare i valori pressori,**  
**gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto),**  
**abolire il fumo**

sono i **consigli** che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di **seguire fin da giovani**. Secondo uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, il **rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si dilettano con i giochi da tavolo, del 35%**

in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano uno strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba. “È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi – ha dichiarato il professor **Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona** – impegnandosi in attività sociali e ricreative come il **volontariato**, i **viaggi**, le attività di **giardinaggio**, **la lettura**, la **scrittura** ed **esercizi di memoria**. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale **controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante** per le ripercussioni dimostrate sull’efficienza cognitiva”.

#### *Diagnosi precoce e sintomi*

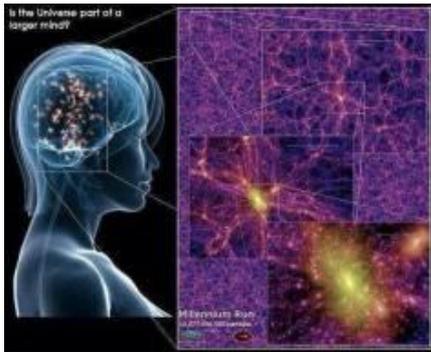
La comunità neurologica segnala, inoltre, l’opportunità di una **diagnosi precoce** di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest’ottica deve essere vista l’attenzione posta nei riguardi delle **bevande alcoliche e l’uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale**, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).

Oltre a ciò, è opportuno **valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti**, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da **deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell’equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio**.

In queste condizioni un’**attenta valutazione dei fattori di rischio** per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

## World Brain Day contro l'invecchiamento cerebrale

Posted by fidest press agency su venerdì, 22 luglio 2016



Oggi 22 luglio, in tutto Il mondo si celebra il World Brain Day, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare l'awareness attorno alle patologie neurologiche e neurodegenerative. Al centro di questa edizione "L'invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l'invecchiamento cerebrale", tema che la Società italiana di Neurologia promuove da tempo in Italia con l'obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di

prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo. L'incidenza di determinate patologie neurologiche come Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l'avanzare dell'età.

Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento. Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba. "È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi ha dichiarato il Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona — impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i

disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva".

La comunità neurologica segnala, inoltre, l'opportunità di una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest'ottica deve essere vista l'attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc). Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.

In queste condizioni un'attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.

## Giornata Mondiale del Cervello: tutte le regole per la prevenzione



Tenere attiva la nostra mente **sin** da giovani è la chiave per combattere le malattie neurovegetative

Sensibilizzare l'opinione pubblica sulle malattie neurologiche e neurodegenerative. Questo l'obiettivo del *World Brain Day*, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla *World Federation of Neurology*, che si celebra in tutto il mondo il 22 luglio.

Al centro di questa edizione l'**invecchiamento della popolazione e la salute del cervello**, tema che la **Società Italiana di Neurologia (Sin)** promuove da tempo in Italia per far conoscere tutte le misure di prevenzione volte a limitare l'insorgenza di danni cerebrali. **L'Ictus, la Demenza e il Parkinson, che sono le più diffuse patologie neurologiche, aumentano con l'avanzare dell'età.**

Gli esperti sottolineano come **il 10-20% delle persone tra i 60 e gli 80 anni siano affetti almeno da una di queste malattie.** Tra quelli di età superiore agli **80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.**

Oggi nel mondo i sessantenni superano gli 800 milioni e rappresentano il 12% della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. **Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 saranno circa 2 miliardi, con il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche in costante aumento.**

Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l'esercizio fisico, adottare una dieta ricca di agenti antiossidanti, monitorare i valori pressori, gli esami del sangue, smettere di fumare **sono tutte azioni da seguire fin da giovani** (per sapere nel dettaglio [cosa fare leggi qui](#)).

Secondo uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, **il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che passano il loro tempo libero con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono molto, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba** (per allenare la memoria, prova questo esercizio [cliccando qui](#)).

È necessario rimanere mentalmente e socialmente attivi – ha dichiarato il professor **Leandro Provinciali**, Presidente **SIN** e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona – **impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria.** Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull'efficienza cognitiva”.

Fondamentale una diagnosi precoce di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. **Bisogna fare grande attenzione con le bevande alcoliche e l'uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale.**

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da **deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell'equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.**

### TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

[Le regole per un cervello giovane](#)

[Cervello giovane? Prova con una dieta variegata](#)

[Scrivere messaggi al telefono altera il ritmo del cervello](#)

[Il cervello si arrugginisce se il posto di lavoro è noioso e sporco](#)

22 luglio 2016



## Giornata del cervello, giochi e dieta per mantenerlo giovane

class="corpo\_articolo\_intestazione"&gt;

FONDAZIONE **NEUROLOGIA**

**ROMA.** Giochi da tavolo, letture, cruciverba, musica, sport e dieta, sono tutti toccasana per mantenere la testa giovane. Questa la ricetta degli esperti contro l'invecchiamento cerebrale, uno dei maggiori problemi di salute e terra a cui è dedicata la **Giornata Mondiale del Cervello** che si celebra oggi. A soffrire di una qualche patologia cerebrale, infatti, è il 10-20% delle persone di età compresa tra 60 e 80 anni, ma la proporzione sale a uno su tre tra gli over 80.

«In Italia ci sono 1,2 milioni di persone con demenza senile, 500-600mila sopravvissute all'ictus e circa 300mila malati di Parkinson. Siamo a due milioni di cittadini colpiti da patologie che riguardano il cervello, più di infarto o tumori», ricorda Leandro Provinciali, presidente della **Società Italiana di Neurologia (Sin)**. Memoria, lucidità, comprensione, capacità di interagire, controllo del movimento, linguaggio: sono alcune delle capacità che queste malattie rubano a chi ne viene colpito.

La genetica ha un suo peso ma la prevenzione e la diagnosi precoce aiutano. Su questo si concentra l'attenzione del World Brain Day 2016, promosso dalla Federazione Mondiale di **Neurologia** per sensibilizzare la popolazione, anche in vista dei cambiamenti demografici che ci attendono.

Oggi gli over 60 sono circa 800 milioni a livello mondiale, ma entro il 2050 saranno 2 miliardi. Per limitare l'insorgenza di danni cerebrali legati all'età, via libera quindi ad attività stimolanti, volontariato, esercizio fisico, dieta a base di verdura e frutta ricche di antiossidanti, ma senza dimenticare il monitoraggio di pressione, colesterolo e glicemia.

Non sottovalutare, inoltre, ricorda la **Sin**, i passatempi: per chi pratica giochi da tavolo il rischio di demenza è del 74% più basso, del 35% in meno per chi legge intensamente, fino al 69% più basso per chi suona un strumento e il 41% per chi si diverte con i cruciverba. Particolare attenzione va rivolta ai disturbi di tipo ansioso e depressivo, sottolinea Provinciali, che è direttore del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona.

«La depressione dopo un ictus si rileva in almeno il 40% dei casi. Nella demenza arriva prima di altri sintomi e riguarda circa il 30% dei malati, mentre col Parkinson è ancora più frequente e può manifestarsi prima o durante la malattia. Sono depressioni organiche dettate dal fatto che il cervello non è più in grado di adattarsi agli stimoli ambientali. Ma a loro volta possono tradursi in isolamento e inattività, peggiorando la situazione».

[http://gds.it/2016/07/22/giornata-del-cervello-giochi-e-dieta-per-mantenerlo-giovane\\_542732/?utm\\_source=immediafeed&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=hp\\_sicilia](http://gds.it/2016/07/22/giornata-del-cervello-giochi-e-dieta-per-mantenerlo-giovane_542732/?utm_source=immediafeed&utm_medium=feed&utm_campaign=hp_sicilia)