

MERCOLEDÌ 12 MARZO
SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO
SETTIMANA DEL CERVELLO 2025: UN DECALOGO PER LA SALUTE MENTALE

- ✓ **A un anno dalla presentazione del Manifesto “One Brain, one Health”, nato per migliorare l’efficacia degli interventi e per diminuire l’impatto delle patologie neurologiche, la Sin detta un insieme di raccomandazioni pratiche per mantenere il benessere mentale.**
- ✓ **Al via l’Alleanza italiana per la Salute del Cervello, un’organizzazione strutturata a firma "One Brain One Health" e “Italian Brain Health Strategy”, nata per mettere in atto strategie e nuove iniziative per l’integrazione tra salute neurologica e mentale**

Roma, 12 marzo 2025 – In occasione della **Settimana Mondiale del Cervello 2025**, che si celebra in tutto il mondo dal 10 al 16 marzo, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** presenta un **decalogo per rispondere a 360° a una sfida cruciale**, quella della **salute del cervello**. Basti pensare – infatti - che in oltre il 10% delle famiglie italiane una persona soffre di malattie neuro psichiatriche, con un costo totale stimato di circa 87 miliardi di euro all'anno. La presentazione è avvenuta presso l'auditorium "Cosimo Piccinno" del Ministero della Salute con la partecipazione di esponenti politico-istituzionali, esperti del settore e rappresentanti delle principali organizzazioni coinvolte nella promozione della salute cerebrale. L’evento è stata anche l’occasione per fare il punto sulla Strategia Italiana per la Salute del Cervello 2024-2031 e lanciare **l’Alleanza Italiana per la Salute del Cervello**, un’organizzazione strutturata a firma "One Brain One Health" e “Italian Brain Health Strategy”, a conferma di un impegno condiviso sul piano nazionale e internazionale.

A un anno dalla presentazione del Manifesto “One Brain, one Health”, promosso per migliorare l’efficacia degli interventi e per diminuire l’impatto delle patologie neurologiche, la Sin delinea il Decalogo per la Salute del Cervello, un insieme di raccomandazioni pratiche per mantenere il cervello in salute. Il documento include consigli su attività fisica, alimentazione, sonno, stimolazione mentale, gestione dello stress, vita sociale, prevenzione dei traumi, salute cardiovascolare, evitamento di sostanze dannose e supporto alla salute mentale. Tutto questo per fa fronte a numeri che preoccupano: secondo un ampio studio pubblicato su **The Lancet Neurology**, con il contributo **dell’Organizzazione Mondiale della Sanità**, circa **3,4 miliardi di persone** in tutto il mondo – cioè il **43% della popolazione mondiale** – convivono con una **condizione neurologica**, in primis ictus, encefalopatia neonatale, emicrania cronica, demenza, neuropatia, meningite, epilessia, complicazioni neurologiche da parto pretermine, disturbo dello spettro autistico e tumori del sistema nervoso centrale.

"Il primo anno della Strategia Italiana per la Salute del Cervello ha segnato un importante passo avanti nella promozione del benessere cerebrale – dichiara -. Riteniamo che le malattie del cervello hanno lo stesso diritto di protezione e cura durante tutto l’arco della vita – ha spiegato Alessandro Padovani, Presidente Sin. E questo a prescindere che si tratti di patologie psichiatriche, neurologiche o neurochirurgiche, croniche o acute, dettate o meno da condizioni relazionali o psicologiche perché la salute del cervello è strettamente connessa alla salute nella sua accezione più ampia e globale, che include le persone, le comunità, gli animali, l’ambiente. La creazione della nuova Alleanza per la Salute del cervello e la registrazione dei marchi 'One Brain One Health' e 'Italian Brain Health Strategy' sono testimonianze del nostro impegno condiviso a livello nazionale e internazionale. E il decalogo che presentiamo oggi è uno strumento fondamentale per sensibilizzare la

popolazione sull'importanza di prendersi cura del proprio cervello per garantire un futuro migliore per sé stessi e per la società."

Cosa prevede il decalogo: In dieci punti fondamentali la Sin individua i fattori essenziali per prevenire patologie e garantire la salute del cervello .

1. **Attività fisica regolare:** L'esercizio migliora il flusso sanguigno cerebrale, riduce l'infiammazione e promuove la plasticità neuronale. Attività aerobiche e muscolari sono particolarmente benefiche.
2. **Dieta salutare:** La dieta mediterranea, ricca di verdure, frutti di bosco, frutta secca, cereali integrali e grassi sani, supporta la funzione cognitiva. Gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6 proteggono i neuroni.
3. **Sonno di qualità:** Dormire 7-9 ore a notte aiuta la memoria e la plasticità cerebrale. Mantenere una routine regolare e ridurre l'esposizione alla luce blu prima di dormire.
4. **Stimolazione mentale:** Attività mentali costanti e l'acquisizione di nuove abilità rafforzano la riserva cognitiva. Leggere, imparare nuove lingue, suonare strumenti musicali e ascoltare musica sono attività consigliate.
5. **Gestione dello stress:** Lo stress cronico può danneggiare l'ippocampo e influenzare il sistema immunitario. Tecniche come meditazione, mindfulness, yoga e respirazione profonda aiutano a regolare le risposte allo stress.
6. **Vita sociale attiva:** Le interazioni sociali stimolano la funzione cognitiva ed emotiva. Partecipare ad attività di gruppo, fare volontariato e coltivare relazioni strette con amici e familiari è fondamentale.
7. **Prevenzione dei traumi cranici:** Indossare il casco in situazioni pericolose e adottare misure per prevenire le cadute.
8. **Salute cardiovascolare, uditiva e visiva:** Ipertensione, diabete, obesità e colesterolo alto possono danneggiare il cervello. Disturbi della vista e dell'udito possono avere un impatto negativo, soprattutto negli anziani.
9. **Evitare sostanze dannose:** Limitare l'assunzione di alcol, evitare sigarette, droghe e inquinamento atmosferico. Smettere di fumare e ridurre l'esposizione a inquinanti ambientali.
10. **Salute mentale:** La depressione e l'ansia sono fattori di rischio per il declino cognitivo. Cercare supporto professionale se necessario e praticare abitudini che favoriscono il benessere emotivo.

In occasione dell'evento, che si configura come una nuova tappa nel lungo percorso della Strategia Italiana per la Salute del Cervello che proseguirà fino al 2031 – è stata anche lanciata l'Alleanza per la salute italiana del cervello, un'organizzazione che vede la presenza di esponenti dei Ministeri della Salute e dell'Università, dell'Istituto Superiore di Sanità e del Parlamento allo scopo di mettere in atto strategie e nuove iniziative per l'integrazione tra salute neurologica e mentale, contribuendo così a costruire una società più consapevole e attenta al benessere cerebrale.

Adnkronos Comunicazione per Società italiana di Neurologia (SIN)

sin.media@adnkronos.com

Stella Manduchi, 3316747458 | Raffaella Marino, 3283613995 | Maria Luisa Paleari, 3474303504 | Roberto Scalise, 3383037909

Segreteria SIN

info@neuro.it

Social Network SIN facebook.com/sinneurologia | instagram.com/sinneurologia | x.com/sinneurologia