



DECALOGO PER FARE INVECCHIARE BENE IL CERVELLO, E QUINDI NOI STESSI

L'invecchiamento della popolazione in atto nel mondo occidentale è sotto gli occhi di tutti. Dai 13 milioni circa, quanti erano nel mondo all'inizio del '900 i soggetti di età uguale o superiore a 65 anni (meno dell'1% della popolazione totale), si è passati ai 340 milioni degli anni '90 (6,2%), per arrivare a 2,5 miliardi all'inizio di questo secolo, già quasi raddoppiati ai giorni nostri, almeno nelle nazioni delle nostre latitudini.

Tutti gli organi del corpo umano ovviamente invecchiano, ma è il cervello che determina le maggiori ricadute sulla salute, sul benessere personale e della popolazione.

Il cervello senile presenta tre profili con relativi limiti e deficit che sono suscettibili di parziale prevenzione e comunque di provvedimenti: profilo motorio (postura, andatura, calo della forza e del tono muscolare), profilo cognitivo (diminuzione di memoria, capacità esecutive, abilità, linguaggio, intelligenza) e profilo comportamentale (ritmo sonno-veglia, dogmaticità, labilità emotiva, depressione, involuzione sociale, familiare e personale).

Non disponiamo di terapie farmacologiche efficaci per curarne l'arretramento, ma possiamo fare molto per anticipare o curare i primi segni di declino.

Ecco un decalogo per antagonizzare e frenare l'evoluzione senile del cervello:

1 Gestite in prima persona la vostra vita: sappiate quali medicine assumete, nomi, dosi e motivi. Documentatevi sulle vostre carte sanitarie. Abbiate cura della gestione amministrativa della vostra casa e della vostra

vita in genere. Organizzate e cercate di ricordare i vostri programmi tv, usate il pc. Cimentatevi con la tecnologia che vi circonda.

2 Siate curiosi circa tutto quello che avete intorno: giornali, mostre, esposizioni, cinema, riviste, libri.

3 Studiate sempre: vuol dire leggere e ripetere. Ogni giorno leggete un quotidiano e ripetetelo a qualcuno, se siete soli riscrivete quante più notizie avete letto.

4 Fate conversazioni impegnative, arricchitele di fatti, numeri, date, cifre, ricordi recenti soprattutto.

5 Curate in prima persona i vostri interessi: conti bancari, investimenti, proprietà, scadenze amministrative. Tenete un'agenda aggiornata.

6 Cercate e iscrivetevi ad associazioni, gruppi, club di servizio, seguitene la vita comunitaria.

7 Fate attività fisica, più o meno strutturata. Camminate almeno 8mila passi al giorno (scaricate un'app sullo smartphone o fatevi regalare un contapassi). Fate sempre le scale a piedi. E poi almeno 30 minuti al giorno di fisioterapia o ginnastica, anche al domicilio.

8 Prendetevi cura delle vostre famiglie/amici/vicini di casa. Seguitene successi, impegni, interessi, scadenze, compleanni. Chiedete a chi vi è vicino se è contento e sta bene: gioite con loro, piangete con loro.

9 Misurate quello che fate: quanta ginnastica, quante notizie ricordate, e ponetevi obiettivi per le volte successive.

10 Abbiate e coltivate passioni: il sesso, i sentimenti, l'arte, la cultura, lo sport, la politica, l'amicizia.