Brain Training

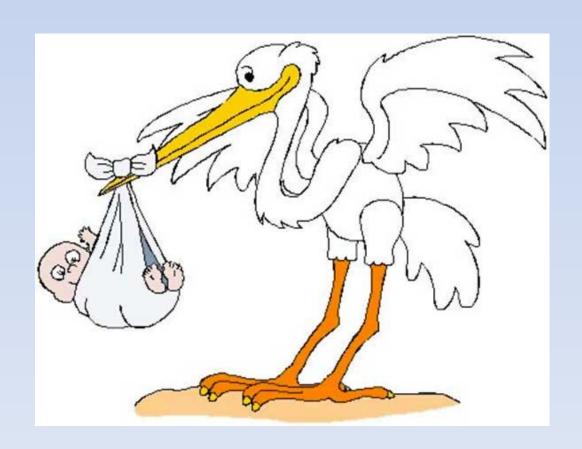


Allenamento per il cervello

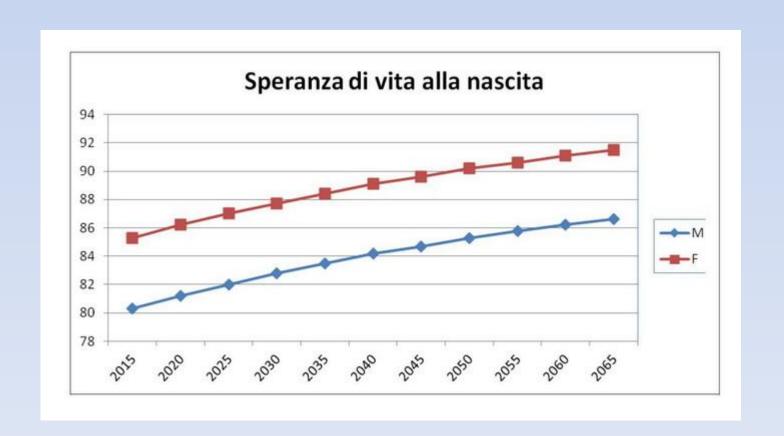
La popolazione occidentale nell'ultimo secolo ha visto un importante cambiamento demografico



Riduzione del tasso di natalità

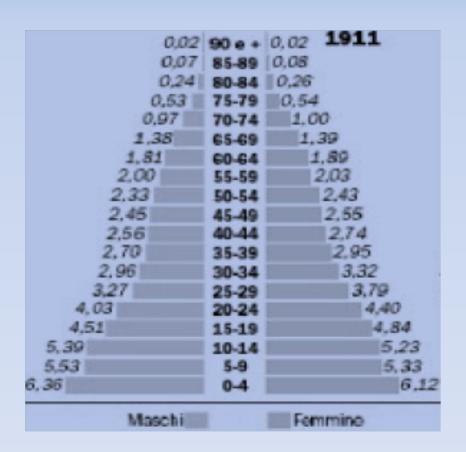


Aumento dell'aspettativa di vita

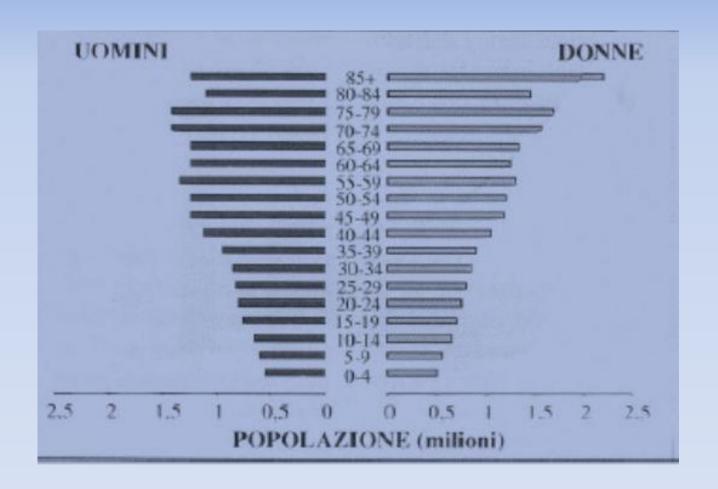


Progressivo invecchiamento della popolazione





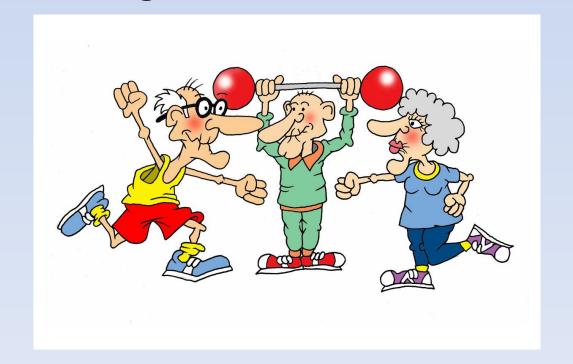
Distribuzione a piramide della popolazione nel 1911



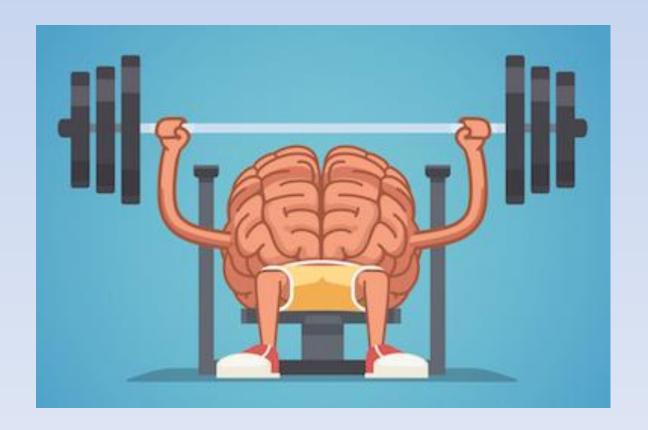
Distribuzione a piramide rovesciata della popolazione nel 2011

Il progressivo invecchiamento della popolazione pone, anche per motivi di carattere economico, la necessità che gli stessi individui raggiungano l'età

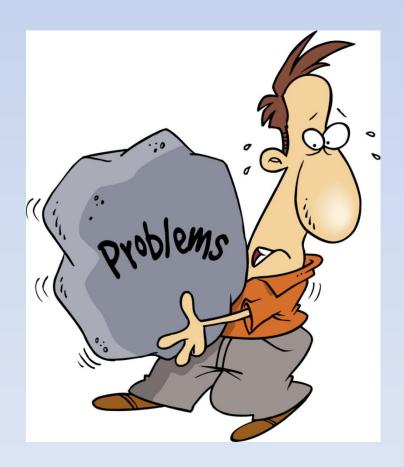
avanzata mantenendo la propria salute fisica e mentale nelle migliori condizioni



Mantenere la salute mentale è un fattore essenziale per il benessere della persona



Sottovalutazione del problema



Negli over 60 cambiamenti comportamentali che possono sottendere un indebolimento di alcune funzioni cognitive vengono frettolosamente attribuite alla " pigrizia "



"Conoscere per affrontare al meglio il declino cognitivo"

Rita Levi di Montalcino



"L'individuazione precoce di tali cambiamenti determina la possibilità di riconoscerli tempestivamente e di rallentarli"



Lo sviluppo delle Neuroscienze ha stimolato l'interesse sul funzionamento del cervello umano e permette di evidenziare i cambiamenti nel cervello associati alle principali svolte evolutive



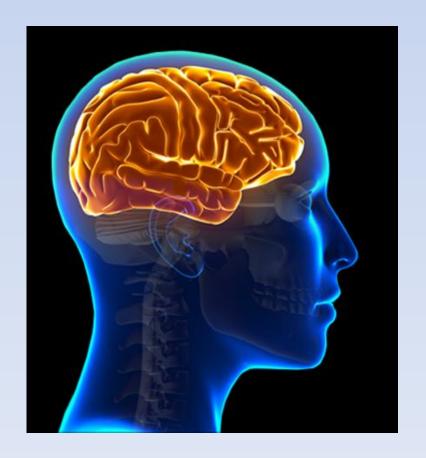
La funzionalità cognitiva comincia a subire delle perdite, non patologiche ma naturali a partire dall'età di 30 anni



Consiste nella graduale perdita di connessioni e ramificazioni neurali che si verifica inesorabilmente con il trascorrere degli anni



L'età ha un effetto deleterio sulle prestazioni cognitive indipendentemente dallo stato di salute della persona



La senescenza implica anche la conservazione di alcune funzioni e il perfezionamento di altre



"Le caratteristiche del " naturale processo d'invecchiamento" comprendono la riduzione di alcune funzioni fisiche e mentali garantendo, comunque, ottima qualità di vita con le opportune strategie"



2014

Il cervello umano è una città immensa dalle cui "piazze" (i neuroni) partono numerosissime strade (i collegamenti con le altre cellule)

Una città in cui l'essere umano tende a ripercorrere sempre le stesse strade (abitudine)



Dott. Giuseppe Muscianisi

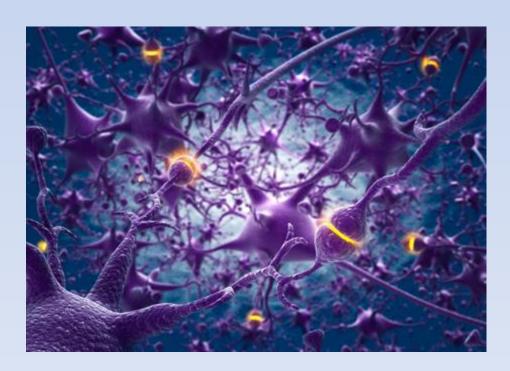
Ci accorgiamo che lungo il nostro percorso abituale si è formato ingorgo stradale

Cosa fare?

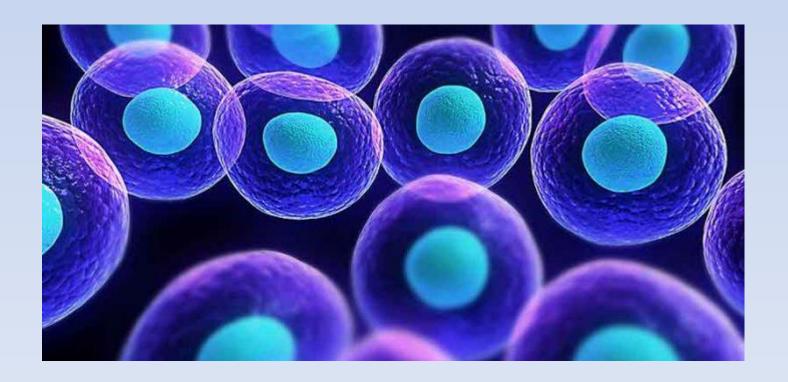


Si cerca una soluzione alternativa

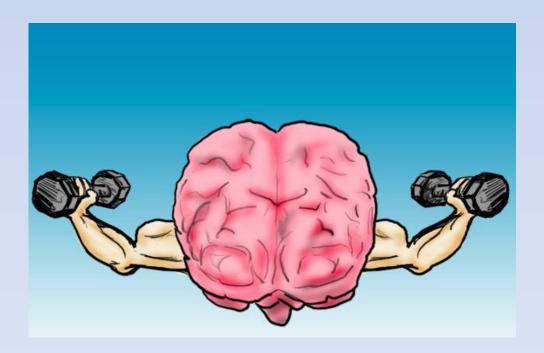
Così facendo, si ampliano gli schemi cognitivi, si creano nuovi collegamenti neuronali sostituendo quelli persi con l'avanzare degli anni



Gli interventi farmacologici, attualmente disponibili, hanno dimostrato una limitata efficacia



La ricerca scientifica, in particolare la gerontologia, è orientata a fornire strategie utili a mantenere la mente flessibile e attiva



La gerontologia studia i normali mutamenti fisici, mentali e sociali che avvengono durante la terza età includendo il normale percorso di invecchiamento fisiologico



La Comunità europea ha promosso alcuni progetti per promuovere "l'invecchiamento attivo"



I progetti concentrano la propria attenzione su tutte le problematiche della terza età



"Partecipare a gruppi di stimolazione cognitiva migliora le funzioni mentali"

Tardiff & Simard



Dott. Giuseppe Muscianisi

"Le attività hanno un effetto quasi magico legato anche al ruolo delle emozioni positive indotte"

Tardif 2015

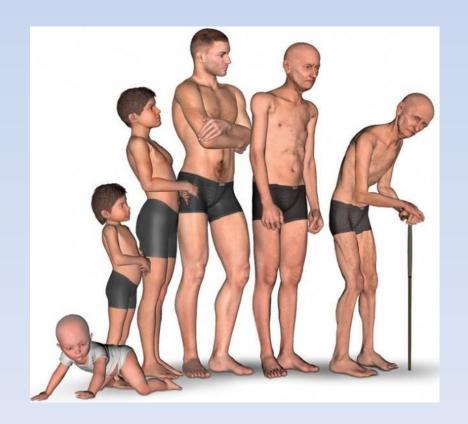


Dott. Giuseppe Muscianisi

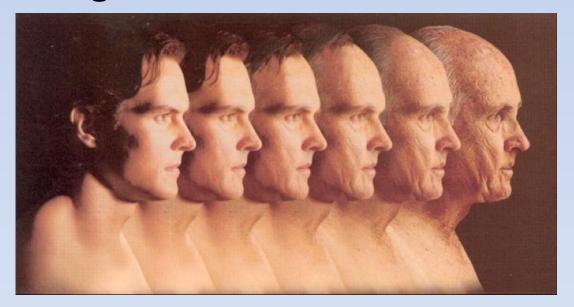
Definizione di invecchiamento



L'invecchiamento, per molto tempo, ha rappresentato una fase della vita considerata come l'età del decadimento e della patologia



L'invecchiamento è un processo fisiologico continuo, progressivo, universale e nello stesso tempo eterogeneo



Non è un correlato ai soli dati anagrafici

"L'elevata variabilità rende difficile definire un modello di normalità nell'invecchiamento"



L'invecchiamento è un processo altamente individualizzato



Invecchiamento

E' influenzato da molteplici fattori:

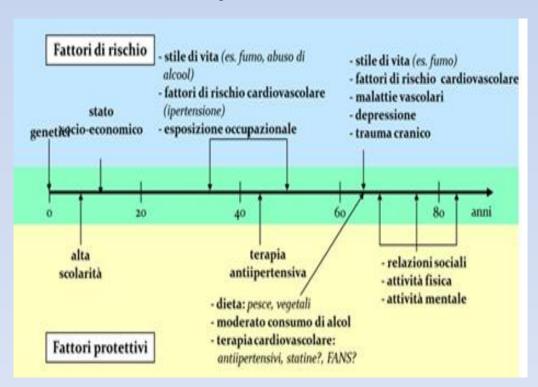
Stili di vita

Situazione economica

Isolamento

Stato lavorativo

Condizione di salute



modificata da Fratiglioni 2004 "Questi fattori determinando depressione e l'ansia sono le cause principali dei problemi di rallentamento cognitivo"



"I cambiamenti del corpo e dell'ambiente familiare, la perdita dell'identità sociale imposti dal pensionamento rendono vulnerabile l'over 60"



L'over 60 deve elaborare :

nuovo ruolo nuovi interessi

"Ogni nuova difficoltà che sorga in questo contesto può portare a un notevole indebolimento

psicofisico"



Il processo di invecchiamento si svolge con modalità, ritmi, conseguenze estremamente variabili da un individuo all'altro, in relazione a fatti preesistenti e a condizioni contingenti



"L'effetto protettivo delle strategie proposte non deriva tanto dall'eliminazione dei tradizionali fattori di rischio quanto dalla qualità delle attività fisiche e mentali praticate."

