Fitness mentale

Aerobica del cervello

Dott. Giuseppe Muscianisi

« Il fitness mentale può essere definito come una condizione o uno stato di benessere emozionale e psicologico nel quale l'individuo è in grado di usare le proprie capacità cognitive ed emozionali, per sopravvivere in un ambiente che cambia''

DATI O.M.S. 2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Programmi di fitness mentale includono un insieme di tecniche e strategie che mirano ad ottimizzare le performance di abilità cognitive e funzionali delle persone al fine di rispondere adeguatamente alle normali esigenze della vita quotidiana , nell’ambito della società’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Una nuova frontiera per gli over 60

Dott. Giuseppe Muscianisi

Perché promuovere il fitness mentale nelle società che invecchiano?

Dott. Giuseppe Muscianisi

La più grande sfida posta dall’invecchiamento consiste nel comprendere i cambiamenti normali e patologici, le relative stime e la cura degli stessi

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Il progressivo invecchiamento della popolazione pone la necessità che gli stessi individui raggiungano l’età avanzata nelle migliori condizioni mantenendo la propria salute fisica e mentale’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’OMS per contribuire a risolvere alcune delle principali sfide legate all’invecchiamento della popolazione ha delineato una cornice strategica, indicata con il nome di ‘’invecchiamento attivo ’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’ obiettivo dell’invecchiamento attivo è rappresentato dalla promozione della qualità di vita per le persone over 60, attraverso l’alimentazione, l’inclusione sociale, l’attività fisica e soprattutto l’apprendimento e la formazione permanente

World Health Organization

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’invecchiamento attivo ha come obiettivo la partecipazione a livello sociale degli over 60 e la loro continua ricerca di nuove esperienze che potenziano l’efficienza cognitiva

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Il problema centrale delle società che invecchiano riguarda la stimolazione cognitiva”

“Una migliore qualità di vita per gli over 60 può essere promossa solo attraverso la stimolazione cognitiva ”

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli effetti “negativi” dell’invecchiamento influenzano aree del cervello deputate a rispondere ai vari e mutevoli stimoli delle vita quotidiana riducendo la performance cognitiva

Dott. Giuseppe Muscianisi

La stimolazione cognitiva rappresenta l'aspetto chiave per ottenere dei cambiamenti di comportamento e così promuovere più sani stili di vita

World Health Organization

Dott. Giuseppe Muscianisi

Negli ultimi anni studi di gerontologia sottolineano l'importanza dell'esercizio cognitivo per stimolare la plasticità del cervello e ridurre i problemi che insorgono con l'avanzare dell'età

Lifelong Learning Programme

Dott. Giuseppe Muscianisi

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

Dott. Giuseppe Muscianisi

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

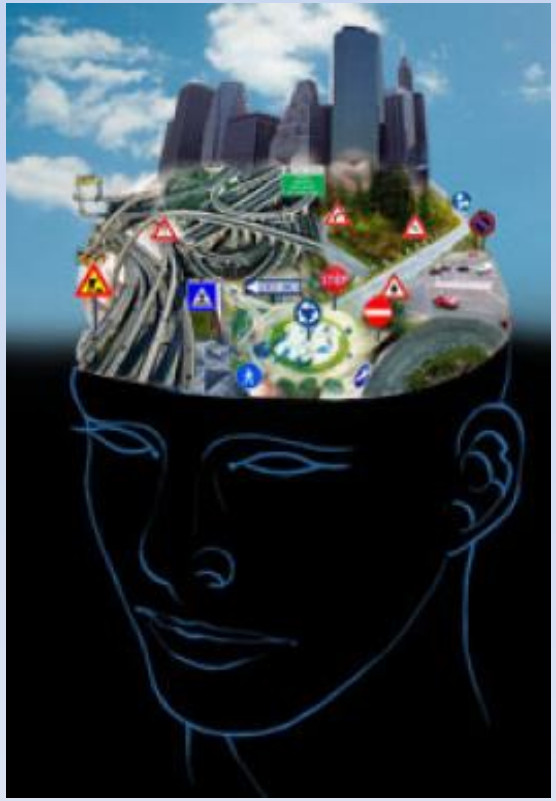
Dott. Giuseppe Muscianisi

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

Dott. Giuseppe Muscianisi

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?

Dott. Giuseppe Muscianisi

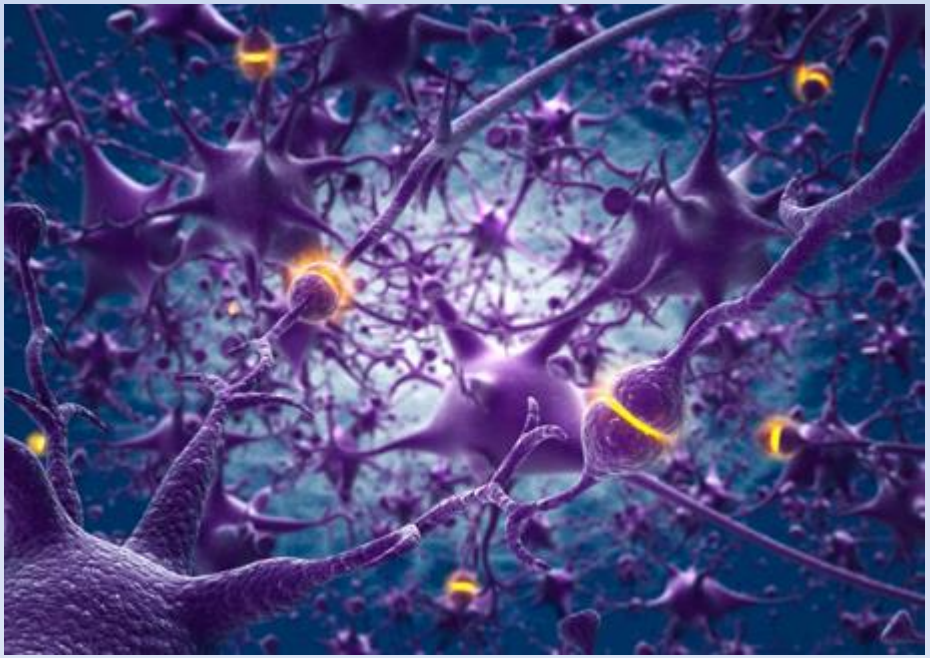
Esiste uno stretto rapporto che esiste tra abitudini ed il rischio potenziale di perdere le nostre fondamentali capacità

Tale perdita è una delle conseguenze che derivano da inattività mentale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Si cerca una soluzione alternativa

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



Dott. Giuseppe Muscianisi

Attraverso l’attivazione **intenzionale** dei circuiti neurali coinvolti nello sviluppo di processi mentali è possibile compensare il deficit cognitivo legato all’avanzare dell’età

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il cervello umano è in perpetuo processo di attività e trasformazione durante l'intero corso della vita

Lifelong Learning Programme

Dott. Giuseppe Muscianisi

La natura dinamica del cervello consente al sistema nervoso centrale di mettere in atto adattamenti funzionali e tale fenomeno diventa essenziale quando è collegato al processo di invecchiamento ed ai cambiamenti neuro-psicologici che questo implica

Lifelong Learning Programme

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Il disimpegno non è più inevitabile !”

La capacità di mantenersi attivi ad età avanzata occupandosi delle attività più diverse incrementa la flessibilità mentale e l’ autostima

Le abilità della mente possono essere conservate e migliorate attraverso la stimolazione cognitiva

Dott. Giuseppe Muscianisi

Purtroppo , nonostante il rapido aumento delle conoscenze, non si è prestato fino ad ora sufficiente attenzione a garantire una buona efficienza cognitiva nella terza età

Dott. Giuseppe Muscianisi

Sono sempre di più gli over 60 che avvertono un indebolimento cognitivo

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Tutti vogliamo diventare vecchi, e tutti neghiamo di esserlo diventati“

Quevedo

Dott. Giuseppe Muscianisi

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

Dott. Giuseppe Muscianisi

Aumento della prescrizione di farmaci per la cura del cervello

Dott. Giuseppe Muscianisi

Oltre tre miliardi di euro è il giro di affari degli integratori in Italia, che ha chiuso il 2016 con una crescita del 6% rispetto all'anno precedente

Integratori alimentari a base di estratti di ginko biloba, utilizzati per rallentare il declino cognitivo, sono tra i dieci maggiormente consumati nel mondo occidentale

Dott. Giuseppe Muscianisi