Fitness mentale

Seconda parte

Aerobica del cervello

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Le caratteristiche del ‘’ normale processo d’invecchiamento’’ comprendono la riduzione della capacità funzionale di alcune attività fisiche e mentali garantendo , comunque, ottima qualità di vita’’

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Anche in età avanzata il cervello mantiene comunque quelle caratteristiche di plasticità che permettono, dietro opportuna stimolazione, una buona efficienza funzionale’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Questi “normali processi di invecchiamento” possono essere influenzati positivamente dalle attività svolte dal singolo individuo

Dott. Giuseppe Muscianisi

Contribuiscono al benessere mentale delle persone over 60

Integrazione sociale
Alimentazione sana
Attività fisica
Ginnastica mentale

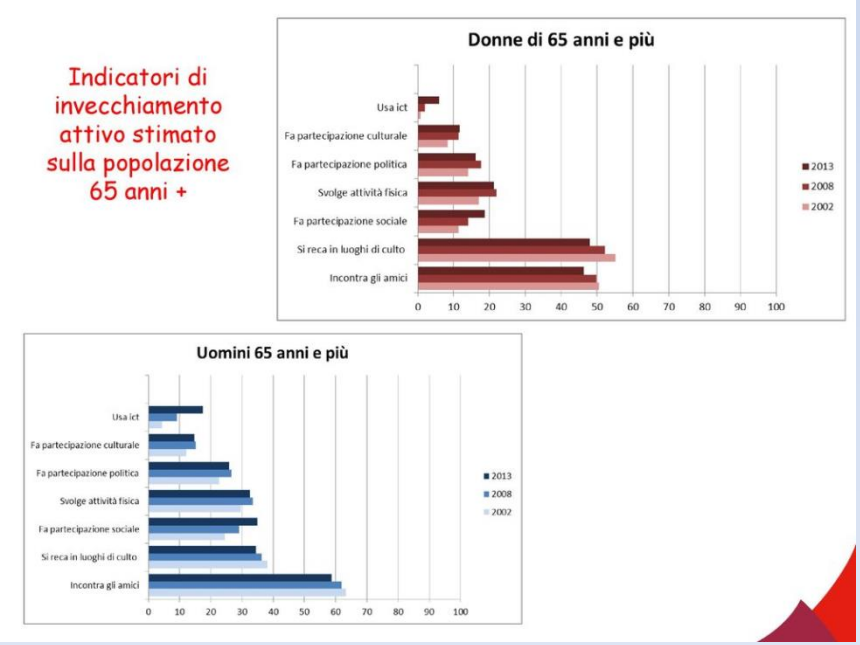
www. mindwellness .eu

Dott. Giuseppe Muscianisi

Uno degli interventi adottati nel 2012 dall'U.E. è stata la costruzione dell'indice di invecchiamento attivo

Dott. Giuseppe Muscianisi

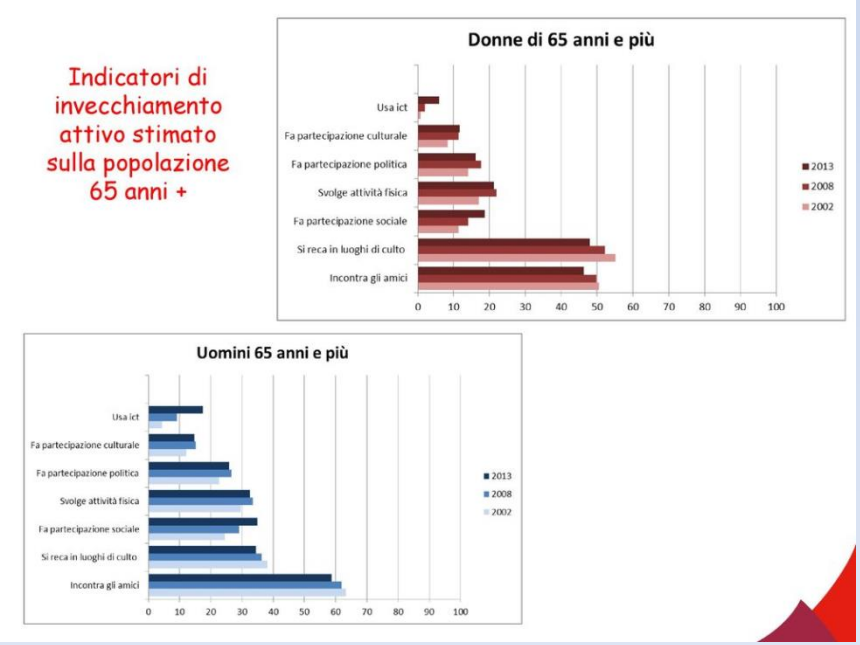
L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

formazione ed apprendimento permanente

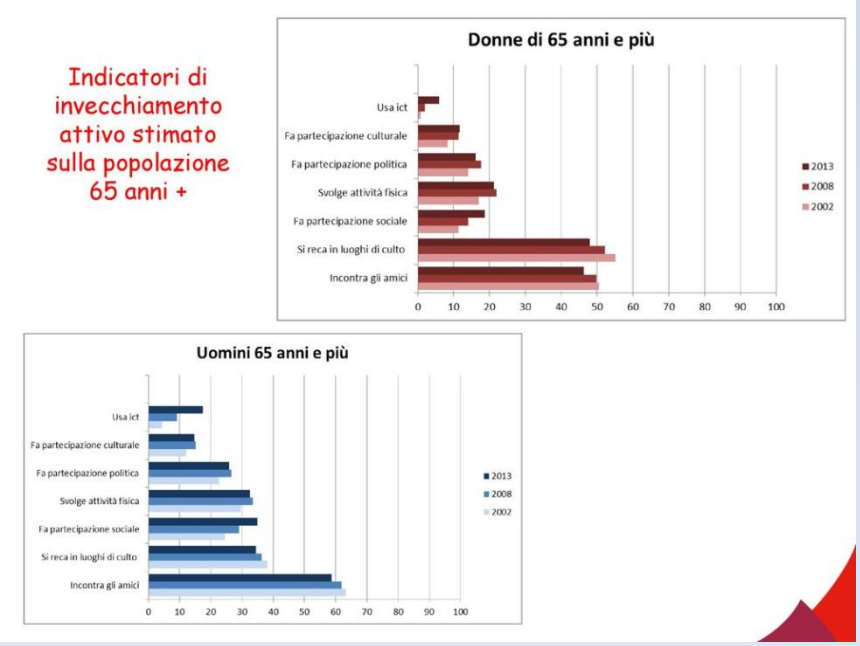


Dott. Giuseppe Muscianisi

L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

formazione ed apprendimento permanente

mantenimento dell’autonomia



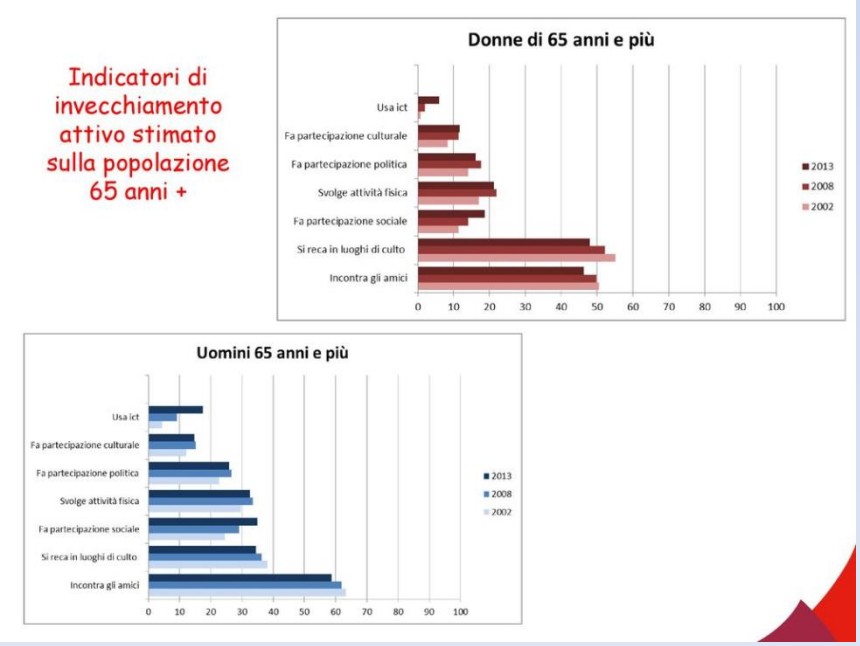
Dott. Giuseppe Muscianisi

L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

formazione ed apprendimento permanente

mantenimento dell’autonomia

attività fisica



Dott. Giuseppe Muscianisi

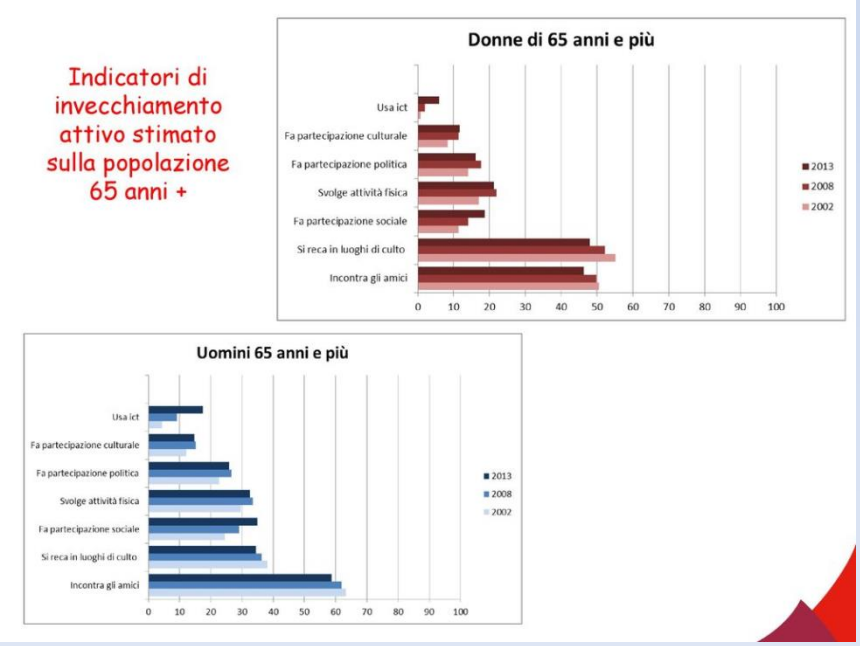
L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

formazione ed apprendimento permanente

mantenimento dell’autonomia

attività fisica

partecipazione sociale



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

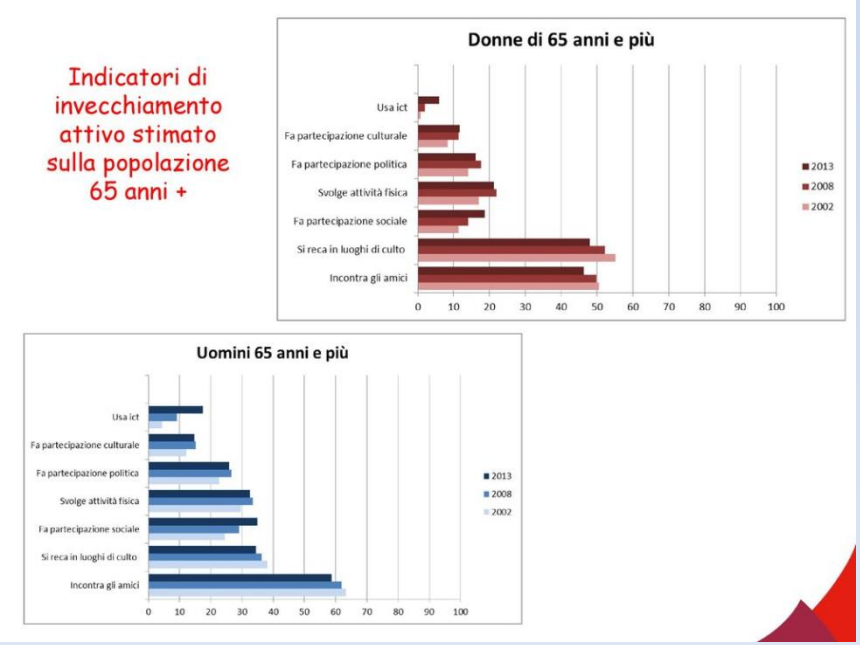
formazione ed apprendimento permanente

mantenimento dell’autonomia

attività fisica

partecipazione sociale

alimentazione corretta



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’indice misura la qualità della vita degli over 60 combinando indicatori quali:

formazione ed apprendimento permanente

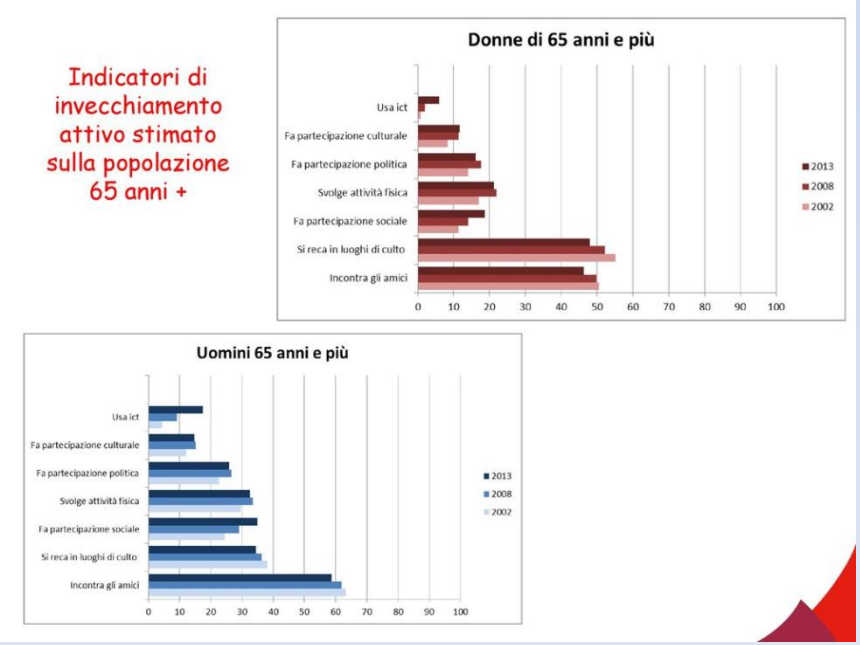
mantenimento dell’autonomia

attività fisica

partecipazione sociale

alimentazione corretta

sicurezza economica



Dott. Giuseppe Muscianisi

Secondo questo indice l’Italia è al 15° posto su 27 Stati Europei pur essendo l'Italia al secondo posto per longevità nel mondo dopo il Giappone

Dott. Giuseppe Muscianisi

In Italia , purtroppo, “più anni di vita non sempre corrispondono a una qualità di vita migliore”

Dott. Giuseppe Muscianisi

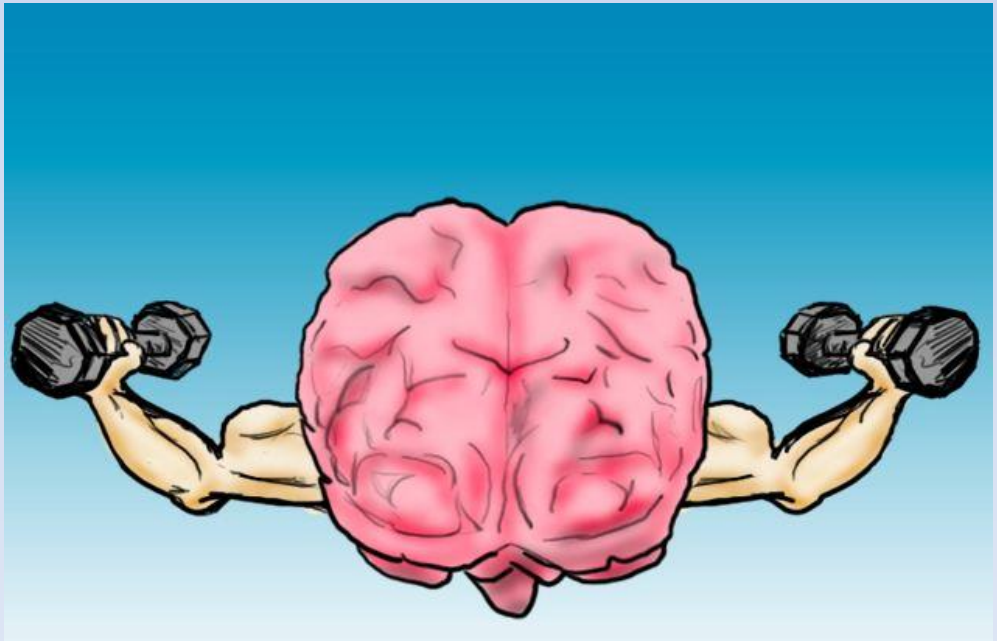
Sottovalutazione del problema

Dott. Giuseppe Muscianisi

Non si è prestato fino ad ora sufficiente attenzione a garantire una buona qualità nella terza età

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli interventi innovativi a favore dell'invecchiamento attivo sono ancora rari e persistono grandi incertezze sulle attività proposte



Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’ L’ attenzione verso la nostra salute fisica è cambiato , tanto da diventare un fattore fondamentale’’

’’L’interesse nel prevenire l’invecchiamento mentale è sempre stato messo in secondo piano ’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Conoscere per affrontare al meglio il declino cognitivo”

Rita Levi di Montalcino

Dott. Giuseppe Muscianisi

’’I benefici derivanti dall'attività fisica sono innegabili’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Durante l'esercizio fisico le cellule nervose rilasciano una proteina nota come fattore neurotrofico (BDNF) che promuove lo sviluppo neuronale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il fattore neurotrofico (BDNF) si dimostra utile a prevenire il danno neuronale solo se associato al fattore di crescita nervosa (NGF)

Dott. Giuseppe Muscianisi

“ La stimolazione cognitiva attiva il fattore di crescita nervosa (NGF), promuovendo i collegamenti tra cellule nuove o già presenti ”

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’I compiti sono ben assegnati: senza BDNF l’ attivazione di nuovi neuroni è quasi assente e senza NGF le connessioni tra neuroni non nascono né si allungano ’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’esercizio fisico associato all’allenamento mentale è la ricetta completa che aiuta a proteggere e rifornire il patrimonio cerebrale’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Accanto al tradizionale esercizio fisico alla persona non più giovane è indispensabile l’applicazione di pratiche utili al mantenimento delle funzioni cognitive

Dott. Giuseppe Muscianisi

Perché stimolare l’over 60 sano ?

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Le basi dell’invecchiamento attivo sono da porre ben prima di raggiungere l’età avanzata”

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli studi più recenti hanno precisato che una stimolazione intellettuale adeguata possa prevenire o rallentare il declino cognitivo

Dott. Giuseppe Muscianisi

Isolamento sociale, abitudini negative, perdita di interessi e mancanza di stimolazioni cognitive aumentato il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’E’ importante adottare un programma di fitness mentale per prevenire la demenza’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

La nostra sfida :

Mantenere il cervello in ‘’forma’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il corso ha come obiettivo potenziare il pensiero critico e creativo, l’apprendimento e la memoria , la flessibilità mentale e l’autostima

Dott. Giuseppe Muscianisi

Attraverso il coinvolgimento in attività routinarie, il dialogo e lo scambio di idee è possibile stimolare il ragionamento, il linguaggio, l'attenzione e la concentrazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il corso si propone l’obiettivo di fornire ai partecipanti modalità operative e esercizi per promuovere un invecchiamento sano ed attivo e un migliore fitness e benessere mentale tramite la presa di coscienza, la partecipazione, l’apprendimento, l’istruzione e la formazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Saper esprimere chiaramente delle idee , sviluppare un atteggiamento mentale positivo sviluppa ottimismo e sicurezza personale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Queste sono abilità mirate ad ottenere ‘’apprendimento trasformativo’’, un procedimento attraverso il quale noi possiamo cambiare i nostri parametri di riferimento e le cose che diamo per scontate

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le problematiche trattate saranno:

- Fitness mentale
- Gestione dello stress
- Reti sociali
- Alimentazione
- Attività fisica

Dott. Giuseppe Muscianisi