



### Indicazioni per un corretto stile di vita

# PREVENIRE LA **DEMENTIA** SI PUÒ. LE **7** MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

---

- 1** **FAI ATTIVITÀ FISICA** PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, 5 VOLTE ALLA SETTIMANA  
A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza di demenze fino al 65% (per "attività fisica" si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca e del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).
- 2** **NON FUMARE (O SMETTI IMMEDIATAMENTE)!**  
Eventualmente rivolgiti a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle Aziende sanitarie (SERD).
- 3** **SEGUI UNA DIETA "MEDITERRANEA"**  
Segui una dieta a base di pesce, frutta fresca, verdura, cereali non raffinati ed olio di oliva, con bassa assunzione di carni rosse, sale, formaggi, dolci e zucchero. Un tale regime alimentare porterebbe ad una riduzione oltre che del rischio di demenze anche di malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2 (a loro volta associate quali fattori di rischio per le demenze).
- 4** **RIDUCI GLI ALCOLICI**  
Limita l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno .
- 5** **CONTROLLA IL TUO STATO DI SALUTE**  
Segui le indicazioni del medico di base, sottoponendoti agli screening periodici proposti, quali ad esempio il controllo della pressione, del colesterolo e del peso corporeo.
- 6** **MANTIENI UN PESO CORPOREO OTTIMALE**  
Ridurrai in questo modo il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.
- 7** **SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTALE**  
... attraverso il gioco, la partecipazione a dei corsi divulgativi, leggere quotidiani o libri, fare i cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Tenta di trovare la positività nelle avversità, mantenendo il più possibile l'interazione sociale, eventualmente partecipando attivamente ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.

Dicembre 2019