

PREVENZIONE

Le dimenticanze non sono segno di normale invecchiamento. Sebbene non siano necessariamente legate alla demenza, è importante ricordare che l'invecchiamento fisiologico non si manifesta attraverso sintomi evidenti.

Piccole azioni per una grande differenza

Ecco alcune semplici strategie per mantenere la mente attiva e preservare la salute del cervello:



ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Svolgere attività fisica in modo regolare: l'esercizio migliora la circolazione sanguigna e stimola la salute cerebrale.



ALIMENTAZIONE SANA

Seguire una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura, pesce e cereali integrali.



STIMOLARE LA MENTE

Leggere, risolvere puzzle e imparare cose nuove aiuta a mantenere attivo il cervello.



SOCIALIZZAZIONE

Coltivare relazioni significative e interagire con gli altri stimola il cervello e riduce lo stress.



SONNO DI QUALITÀ

Dormire a sufficienza è fondamentale per la salute mentale.



FATTORI DI RISCHIO

È consigliato monitorare la pressione sanguigna, il colesterolo e i livelli di zucchero nel sangue ed evitare di fumare.

Per saperne di più



Inquadra il QR code e scarica gratuitamente i materiali informativi:

- ***Prendersi cura di una persona con demenza. Una guida pratica.***
- ***La guida sulla demenza. Vivere bene con la tua malattia.***

o visita il sito www.progettoteseo.it/download/