

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna StampaData
Pubblicazione
Frequenza07 aprile 2015
Giornale di Monza
settimanale

I CONSIGLI Maira Gironi è specialista in Neurologia al Cam

Mangiar sano fa bene al cervello

MONZA (pcx) Quando si parla di malattie del cervello c'è molto che possiamo fare per prevenire e diminuirne il rischio di insorgenza.

Lo sa bene **Maira Gironi**, specialista in neurologia del Cam e Inspe San Raffaele che ha fornito qualche consiglio in occasione della «Settimana del cervello», celebrata dal 16 al 22 marzo: «Assumendo determinati stili di vita è possibile diminuirne l'incidenza di demenze e mantenere il nostro cervello giovane più a lungo».

Se sicuramente il Parkinson e l'Alzheimer hanno delle cause su cui non possiamo agire, quali l'età e le alterazioni genetiche, sono molteplici i fat-

tori a cui dovremmo prestare attenzione per ridurre gli effetti negativi dei deficit cognitivi.



La specialista Maira Gironi

meno che non ci sia una precisa indicazione terapeutica - spiega la neurologa - Diete estreme come quella vegana possono portare alla mancanza di vitamine fondamentali

Primo fattore fra tutti è l'alimentazione: assumere Omega3, Omega6 e vitamina B12, prediligendo la classica dieta mediterranea con abbondanza di verdure e legumi. No assoluto ai grassi saturi, in particolare l'olio di palma, e ai fritti: «A parte queste linee guida non sono affatto d'accordo con diete improvvisate e intolleranti a

per il corretto funzionamento del cervello se non si assumono i corretti integratori. I danni negli anni potrebbero essere importanti a causa della mancanza di elementi chiave».

Importantissimo anche l'esercizio fisico, che deve essere praticato in modo costante e mantenuto negli anni: «Il risultato di come stiamo a 70/80 anni dipende da come ci siamo comportati 20 anni prima - spiega Gironi - Dobbiamo costruirci il nostro patrimonio in banca molto prima che la malattia si presenti».

Ma mantenere il corpo in movimento non basta. È altresì fondamentale allenare il nostro cervello attraverso un continuo apprendimento: «Imparare una nuova lingua, uno strumento musicale e sfidarsi con giochi che stimolino la neuro-plasticità - continua Gironi - Questa sarà una preziosa riserva in caso subentrino delle demenze legate all'età».