

## Relatori:

### **Maurizio G. Biraghi**

Medico esperto in Omeopatia e Fitoterapia  
Medicina Integrata, Specialista Oncologo CAM

### **Maira Gironi**

Specialista Neurologo, PhD Neurobiologia  
Fondazione Don Gnocchi, CAM

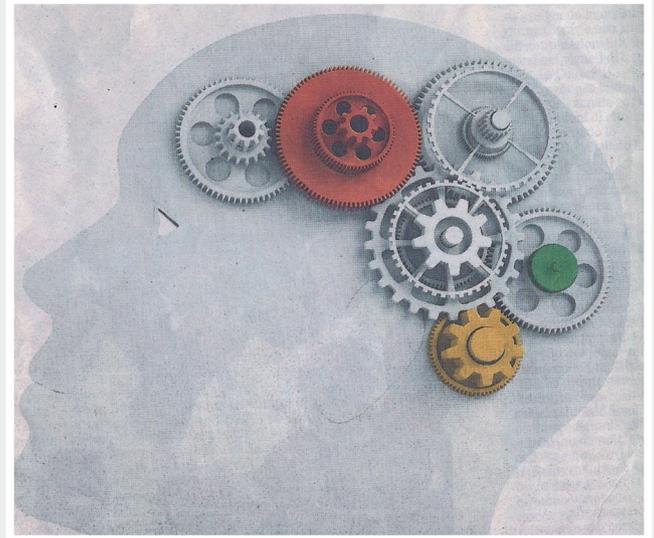
### **Davide Nahum**

Psicologo, Psicoterapeuta esperto in Brain Fitness

*Responsabile Scientifico:*

Maira Gironi  
mgironi@dongnocchi.it

La partecipazione all'evento è gratuita,  
ma è **obbligatorio** confermare la propria presenza  
al Sig. Marco Gatti, Sporting Club Milano 2  
tel. 02 2640251 - oppure  
Sig.ra Paola Ferraro CAM Centro Analisi Monza  
tel. 039 2397.275 - fax 039 2397.264  
e-mail: paolaferraro@cam-monza.com



**Dalle Neuroscienze alla  
realtà quotidiana:**  
*come contrastare l'invecchiamento cerebrale*

**giovedì 29 marzo 2012**

**ore 19:30 - 21:15**

*Conferenza realizzata in collaborazione tra:*



**Sporting Club Milano 2**  
**Via F.lli Cervi · Milano 2 (Segrate)**

*Il dogma secolare che vedeva il cervello come organo perenne, fatto di cellule che se distrutte non potevano essere sostituite è stato platealmente smentito dalle scoperte recenti delle Neuroscienze.*

*Il cervello si trasforma e si ricrea.*

*Che cosa è alla base di tale plasticità? ed in generale, che cosa permette la sopravvivenza del cervello e delle sue preziose funzioni con l'avanzare degli anni?*

*Poche certezze, molti dati confondenti che nascono anche dalla difficoltà di disporre di un modello animale che rispecchi fedelmente ciò che avviene nell'uomo.*

*Qualcosa però sappiamo. Le neuroscienze ci insegnano, per esempio, che alcune abitudini di vita sono associate ad un migliore "benessere" cerebrale, tra queste l'attività fisica, una corretta alimentazione, ma soprattutto l'arricchimento ambientale fatto di stimoli e sollecitazioni.*

*Il cervello cambia, è in grado di riorganizzarsi, di creare nuovi network, di sopperire a deficit funzionali, agli stessi meccanismi di invecchiamento, ma solo se il suo "motore" è in funzione. Solo se il pensiero c'è.*

*Un'attività intellettuale che sa stupirsi della quotidianità, metabolizzare gli stimoli del reale per creare sogni "raggiungibili" è il motore che sostiene il nostro cervello, che lo difende dall'usura degli anni.*

*Durante questo evento divulgativo-scientifico un neurologo ed uno psicologo si confronteranno per rileggere in modo critico i risultati ultimi forniti dalle Neuroscienze in merito all'invecchiamento cerebrale.*

*In un ambizioso tentativo di fornire alcuni suggerimenti per salvaguardare il nostro più prezioso organo dall'usura del tempo, si susseguiranno momenti di informazione scientifica a esempi pratici di "plasticità" cerebrale.*

## **Dalle Neuroscienze alla realtà quotidiana: come contrastare l'invecchiamento cerebrale**

### **Introduzione e Moderazione**

*M. G. Biraghi*

- **Mente e Cuore, Anima e Corpo: Interazioni e integrazioni**

*M. G. Biraghi*

- **L'invecchiamento cerebrale e le strategie per contrastarlo**

*M. Gironi*

- **Il potenziamento cognitivo: dalla teoria alla pratica. Dimostrazione pratica sulle potenzialità plastiche del cervello**

*D. Nahum*

### **Discussione aperta con i partecipanti**

*seguirà Light dinner*

---

**giovedì 29 marzo 2012** alle ore **19:30**

Sporting Club Milano 2 - Via F.lli Cervi  
Milano 2 - Segrate

---