

Smettere di cadere; riconoscere e prevenire i rischi



Combattere l'Alzheimer: piccole azioni quotidiane per un grande impatto!

Ogni anno, il 21 settembre, il mondo si unisce per celebrare la **Giornata Mondiale dell'Alzheimer**, una ricorrenza che ci ricorda l'importanza di sensibilizzare e agire contro questa malattia e altre forme di demenza. Attualmente in Svizzera si contano circa **161'000 persone** colpite, con **34'800 nuovi casi ogni anno**. Queste patologie non colpiscono solo gli individui, ma hanno un impatto profondo anche sui loro familiari.

Sebbene l'età e la genetica siano fattori di rischio non modificabili, le nostre abitudini quotidiane possono giocare un ruolo cruciale nella prevenzione. La nostra Associazione, in linea con le raccomandazioni di Alzheimer Svizzera, vuole proporvi alcune semplici ma efficaci misure preventive.

Movimento

L'**attività fisica** è un vero toccasana per il cervello. Non si tratta solo di mantenere il corpo in forma, ma di stimolare l'irrorazione sanguigna cerebrale, favorendo la nascita di nuove cellule nervose e il rafforzamento delle connessioni neuronali. Basterebbero 30 minuti di attività moderata al giorno, come una camminata, una



nuotata o un giro in bicicletta, per fare la differenza.

Un cervello sempre attivo



Mantenere la mente stimolata è fondamentale per costruire una "riserva cognitiva", che aiuta il cervello a essere più resiliente. Imparare una nuova lingua, suonare uno strumento, risolvere cruciverba o dedicarsi a un hobby creativo sono tutte attività che mantengono il cervello giovane e in salute.

Alimentazione sana

La ricerca scientifica ha evidenziato come una **dieta equilibrata**, in particolare quella **mediterranea**, possa essere particolarmente benefica per il cervello. Frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio d'oliva extra vergine sono ricchi di antiossidanti e grassi sani che proteggono le cellule cerebrali. È consigliabile limitare il consumo di zuccheri raffinati, grassi saturi e cibi ultra-processati.



La forza dei legami sociali



La **solitudine e l'isolamento sociale** sono stati collegati a un rischio maggiore di demenza. Coltivare forti legami con amici e familiari, partecipare a gruppi o fare volontariato non solo migliora l'umore, ma stimola anche il cervello e riduce il rischio di declino cognitivo.

Adottando uno stile di vita che include l'attività fisica, la stimolazione mentale, una dieta sana e forti legami sociali, possiamo contribuire a proteggere il nostro cervello. Queste azioni preventive, semplici ma significative, sono un investimento nella nostra salute a lungo termine e un passo fondamentale nella lotta contro la demenza.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito: www.alzheimer-schweiz.ch
"Ricordiamo che al Centro diurno Il Calicanto della nostra Associazione tutte le misure preventive citate in precedenza vengono applicate con attenzione, senza rinunciare a un ambiente sereno, gioioso e ricco di momenti di gioco e convivialità. Il Centro è aperto dal lunedì al giovedì e, al momento, dispone ancora di posti disponibili."



Spitex ACAM Moesa

Piazza 35, 6535 Roveredo GR

091 831 12 40

info@spitex-moesa.ch
www.spitex-moesa.ch

- Consulenza genitoriale dei Grigioni
075 419 74 33
- Consulenza diabete GL-GR-FL
091 210 25 00
- Consulenza palliative GR
091 880 09 90