

5 SEMPLICI PASSI PER OTTIMIZZARE LA SALUTE DEL VOSTRO CERVELLO



ITALIAN | ENGLISH

Ci sono alcuni piccoli accorgimenti che potete adottare nella vita quotidiana che apporteranno una reale differenza alla salute del vostro cervello e che contribuiranno a ridurre il rischio di sviluppare la demenza più in là nella vita. Questi spunti sono anche validi per la vostra salute in genere, e possono aiutarvi a ridurre il rischio di altre malattie croniche tipo il diabete, le malattie cardiache e il cancro.

Prendersi cura della salute del proprio cervello è importante a qualsiasi età, ma è particolarmente importante una volta raggiunta la mezza età (tra i 40 e i 65 anni circa). I **5 Semplici passi per ottimizzare la salute del vostro cervello** vi aiuteranno a mantenere il cervello sano e a ridurre il rischio della demenza.

PASSO N.1 PRENDETEVI CURA DEL CUORE

Quello che fa bene al cuore fa bene al cervello.



Certe condizioni che colpiscono il cuore o i vasi sanguigni, tipo l'alta pressione, un tasso alto di colesterolo, il diabete e l'obesità, possono aumentare il rischio di sviluppare la demenza, soprattutto se queste si manifestano durante la mezza età.

Quello che potete fare

- Fate controlli regolari della pressione del sangue, del colesterolo, del tasso di zucchero nel sangue e del peso. Seguite il consiglio del vostro medico.
- Cercate aiuto per smettere di fumare

PASSO N.2 FATE QUALCHE ATTIVITÀ FISICA

Essere attivi fisicamente fornisce una sferzata di salute al nostro cervello.



Un'attività fisica regolare aumenta il flusso sanguigno al cervello e stimola la crescita di nuove cellule cerebrali e dei nessi tra loro.

Essere attivi fa anche bene al cuore e al corpo.

Quello che potete fare

- Fare una qualsiasi attività fisica è meglio che non farne nessuna
- Se al momento non fate nessuna attività fisica, iniziate a farne un po', e pian piano aumentatene il volume. Parlatene col vostro medico prima di iniziare ogni nuovo ciclo di esercizi.
- Portate gradatamente l'attività fisica ad almeno 30 minuti di attività a livello di intensità moderato quasi tutti - preferibilmente tutti - i giorni. Lo potete fare in blocchi di 10 minuti

PASSO N.3 METTETE ALLA PROVA LA VOSTRA MENTE

È importante mantenere il cervello attivo.

Gli scienziati hanno appurato che le attività che coinvolgono il pensiero e l'apprendimento, che sono nuove o che mettono alla prova il cervello, aiutano a formare nuove cellule cerebrali e a consolidare i nessi tra loro.

Quello che potete fare

- Dedicatevi a un nuovo sport
- Imparate una nuova lingua
- Provate un nuovo hobby
- Iniziate un corso su qualcosa che avete sempre voluto fare
- Qualsiasi cosa, a dire il vero, pur che sia nuova, complessa ed eseguita spesso



PASSO N.4 SEGUITE UNA DIETA SANA



Quello che mangiate può avere effetto sulla salute del vostro cervello

Per funzionare bene il nostro cervello ha bisogno di una varietà di sostanze nutritive.

Quello che potete fare

Per la buona salute del cervello, scegliete:

- Molte verdure e qualche frutto
- Grassi e oli buoni (grassi polinsaturi e monoinsaturi), tipo l'olio d'oliva, l'olio di colza, invece del burro o dell'olio di cocco o di palma (grassi saturi)
- Pesce
- Latte, yoghurt e formaggi parzialmente scremati o scremati
- Carni magre o a basso contenuto di grasso

Mangiate meno:

- latte, yoghurt e formaggi non scremati
- Cibi e dessert fritti, cibi da asporto (alto contenuto di grassi saturi)
- pies, pasticcini, torte, biscotti e brioche (grassi trans)

Se bevete alcolici, cercate di limitarvi a non più di 2 misure 'standard' di bevande alcoliche al giorno.

PASSO N.5 PARTECIPATE AD ATTIVITÀ SOCIALI



Trascorrere il tempo con gli amici e la famiglia, o con persone di cui vi piace la compagnia, in modi che vi interessano fa bene alla salute del cervello.

Stare insieme alla gente aiuta a costruire nuove cellule cerebrali e a rafforzare i nessi tra loro, il che può proteggere dalla demenza.

Le attività che combinano l'attività fisica, l'interazione sociale e che sono mentalmente stimolanti, tipo il ballo, forniscono benefici ancora maggiori.

Quello che potete fare

- Diventate soci di un club o di un gruppo sociale
- Diventate parte di una squadra, di un club di lettori, o di camminatori o di un coro
- Offritevi volontari nella vostra comunità di residenza
- Imparate a ballare

CHE ALTRO?

Per salute del cervello si intende anche prendersi cura della salute mentale. Consultate il vostro medico di fiducia per dei consigli su come curare la depressione.



È anche importante evitare traumi cranici gravi, per cui assicuratevi di aver la testa protetta.

MAGGIORI INFORMAZIONI

Per maggiori informazioni su come vivere in modo salutare per il cervello, visitate il sito di Alzheimer's Australia yourbrainmatters.org.au Oppure chiamate il numero amico National Dementia Helpline al



Interpreter

1800 100 500

Per assistenza linguistica telefonate al Servizio Traduttori e Interpreti al **131 450**

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**