

10 CONSIGLI PER UNA VITA LUNGA E SANA

Con l'età aumenta il rischio di malattie croniche, come quelle del cuore, diabete, patologie di ossa e articolazioni, tumori e demenza.

È possibile prevenire queste condizioni con **comportamenti sani**:

1. controlla la pressione del sangue
2. controlla la glicemia
3. controlla il peso
4. controlla l'udito e la vista: sentire e vedere bene facilitano la socializzazione
5. cura il sonno: dormire a sufficienza e in modo regolare è fondamentale per il corretto funzionamento del cervello, per sentirsi più energici e migliorare l'umore
6. preveni le cadute anche per evitare traumi alla testa
7. smetti di fumare e limita il consumo di alcolici
8. controlla il colesterolo
9. esegui le vaccinazioni raccomandate in base alla tua età e alle condizioni di salute
10. fai attenzione ai farmaci: valuta e controlla sempre con il tuo medico le medicine di cui hai bisogno

Questo testo è stato rivisto secondo i principi della Health Literacy con il contributo di un gruppo di cittadini



Guida pratica per una **MENTE IN FORMA** e una vita lunga e sana

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Guida pratica per una **MENTE IN FORMA** e una vita lunga e sana



Mantenere la mente in forma è facile se sai come farlo

PREVENIRE LE DEMENZE È POSSIBILE

La demenza (come ad esempio l'Alzheimer e altre forme) è una condizione che colpisce il cervello e rende difficile ricordare e svolgere le normali attività quotidiane.

Quasi metà dei casi di **demenza potrebbe essere prevenuta o ritardata con semplici accorgimenti**.

Di seguito si forniscono alcuni suggerimenti generali:

è sempre opportuno **verificare con i professionisti sanitari di riferimento** se siano adatti alle proprie condizioni di salute.

PROTEGGI LA TUA MENTE

Mantieni allenata la tua mente, la tua capacità di ricordare e di risolvere problemi.

Alcune attività per mantenere o migliorare le tue capacità:

- leggi materiale che ti interessa (riviste, quotidiani, libri) e parlane con altre persone
- utilizza i giochi di società
- ascolta audiolibri e/o documentari
- goditi un film in compagnia o al cinema

IMPARA PER TUTTA LA VITA

Mantenere uno stile di vita attivo, sia dal punto di vista fisico che mentale, è il segreto per sentirsi in forma e rimanere autonomi. Allenare e potenziare **la memoria** è possibile a ogni età. Mettiti alla prova con piccoli obiettivi quotidiani e celebra ogni traguardo raggiunto. Dedica tempo ad attività gratificanti.

Prova **nuove esperienze** per mantenere il cervello attivo.

Mantieni vive **le relazioni** con altre persone e partecipa agli eventi di comunità. Essere attivi e socializzare è fondamentale per la prevenzione.

MANGIA IN MODO SALUTARE

L'alimentazione sana, basata ad esempio sulla dieta mediterranea, previene malnutrizione, carenze di vitamine e malattie croniche, mantenendo ossa e muscoli forti.

Varia le scelte alimentari e limita i piatti pronti.

Alcune indicazioni:

- includi cereali integrali, frutta e verdura di stagione nei pasti principali
- usa olio di oliva extravergine al posto di burro e margarina
- consuma latte e yogurt a colazione e/o a merenda
- usa aromi e spezie riducendo il sale
- mangia ogni giorno una porzione di frutta secca a guscio e semi
- consuma proteine ogni giorno, preferendo pesce, legumi, carne magra, uova, formaggi
- limita i dolci, ad esempio riservandoli alle occasioni speciali e alle feste
- bevi almeno 8 bicchieri di acqua al giorno
- evita bibite zuccherate e succhi di frutta
- limita il consumo di alcolici (al massimo 1 bicchiere di vino o una lattina di birra al giorno)
- controlla il peso ogni mese e parla con il medico se dovesse variare molto
- bevi al massimo 3 tè o caffè al giorno limitando l'uso di zucchero o altri dolcificanti; non bere tè o caffè nelle 6 ore prima di dormire

MUOVITI OGNI GIORNO

L'attività fisica regolare è fondamentale per migliorare la qualità di vita, prevenire malattie croniche e disabilità e mantenere la massa muscolare, la forza e l'equilibrio. Inoltre, riduce il rischio di cadute, rafforza il sistema immunitario e stimola la mente.

Gli esperti consigliano, come minimo, 3 ore di attività fisica a intensità moderata (camminata) e almeno 2 sedute di rinforzo muscolare ogni settimana, insieme a esercizi di mobilità articolare e di equilibrio.

È importante indossare **abiti comodi e scarpe adeguate, bere a sufficienza e muoversi in ambienti sicuri**.

Scegliere attività strutturate, con obiettivi realistici e attività piacevoli aiuta a mantenere la motivazione e a trasformarla in un'abitudine.

PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE MENTALE

Sentirsi bene con se stessi e avere una buona autostima è essenziale per mantenere la mente in forma.

Adattarsi ai cambiamenti e affrontare le sfide quotidiane con un **atteggiamento positivo** aiuta a mantenere il controllo sulla propria vita e buone relazioni con gli altri.

Promuovi la tua **autostima**: ogni sera scrivi 3 cose positive che ti sono successe durante la giornata per guardare la realtà da una prospettiva diversa.

Favorisci il **rilassamento**: lo stress cronico danneggia la mente e il corpo. Può causare ansia, depressione, difficoltà di memoria e indebolire il sistema immunitario. Impara a gestirlo con attività fisica, tecniche di rilassamento, meditazione o attività che ti fanno stare bene.

Cerca **supporto** quando necessario: se senti di aver bisogno di aiuto, rivolgiti ad uno psicologo.

Prendersi cura della mente è importante tanto quanto curare il corpo.