

*Home (<http://www.benesseresalute.net/>) >
Salute (<http://www.benesseresalute.net/cat/salute/>) >
World Brain Day: giornata mondiale del cervello*

World Brain Day: giornata mondiale del cervello

☐ Alessandra 21 luglio 2016 ☐ 0 commenti



Domani, 22 luglio sarà celebrato il **World Brain Day**, la giornata di sensibilizzazione promossa dalla World Federation of Neurology che si pone come obiettivo quello di incrementare la consapevolezza attorno alle **patologie neurologiche e neurodegenerative**. Al centro di questa edizione “L’invecchiamento della popolazione e la salute del cervello: l’invecchiamento cerebrale”, tema che la Società italiana di

Neurologia promuove da tempo in Italia con l’obiettivo di diffondere e divulgare tutte le misure di prevenzione volte a limitare l’insorgenza di danni cerebrali a carattere progressivo.

L’incidenza di determinate patologie neurologiche come **Ictus, Demenza e Morbo di Parkinson**, ovvero le più comuni patologie neurologiche che colpiscono in età avanzata, aumenta con l’avanzare dell’età.

Gli esperti evidenziano come il 10-20% degli individui di età compresa tra 60 e 80 anni siano affetti da almeno una di queste patologie neurologiche. Tra quelli di età superiore agli 80 anni, quasi uno su tre ne è colpito.

Oggi le persone di età superiore ai 60 anni sono circa 800 milioni e rappresentano il 12 per cento della popolazione mondiale. Dati destinati a crescere. Gli esperti, infatti, stimano che entro il 2050 gli individui di età superiore ai 60 anni saranno circa 2 miliardi con la conseguenza che il numero di pazienti affetti da malattie neurologiche sarà in costante aumento.

Mantenere il cervello impegnato in attività stimolanti e socialmente rilevanti, esaltare l’esercizio fisico, adottare una **dieta ricca di agenti antiossidanti**, monitorare i valori pressori, gli esami ematochimici (colesterolo e glicemia, soprattutto), abolire il fumo sono i consigli che la WFN nel mondo e la SIN in Italia raccomandano di seguire fin da giovani.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, il rischio di contrarre la demenza è del 74% più basso nelle persone che si diletano con i giochi da tavolo, del 35% in meno in coloro che leggono intensamente, percentuale che può raggiungere il 69% in coloro che suonano un strumento musicale e il 41% in quanti si divertono con i cruciverba.

“È necessario **rimanere mentalmente e socialmente attivi** ha dichiarato il Prof. Leandro Provinciali, Presidente SIN e Direttore Dipartimento di Scienze Neurologiche Ospedali Riuniti di Ancona — impegnandosi in attività sociali e ricreative come il volontariato, i viaggi, le attività di giardinaggio, la lettura, la scrittura ed esercizi di memoria. Accanto a tali aspetti è inoltre cruciale controllare i disturbi di ordine ansioso e depressivo e limitare ogni condizione stressante per le ripercussioni dimostrate sull’efficienza cognitiva”.

La comunità neurologica segnala, inoltre, l’opportunità di una **diagnosi precoce** di tutte le condizioni in grado di limitare le prestazioni cerebrali in età adulta o avanzata. In quest’ottica deve essere vista l’attenzione posta nei riguardi delle bevande alcoliche e l’uso razionale di farmaci attivi sul Sistema Nervoso Centrale, sia direttamente come i farmaci ansiolitici ed ipnoinducenti, sia indirettamente attraverso altre categorie di farmaci potenzialmente attivi sul Sistema Nervoso Centrale (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ormoni, ecc).

Oltre a ciò, è opportuno valorizzare alcuni sintomi, apparentemente innocenti, che possono rappresentare elementi premonitori di malattie del cervello che possono presentarsi in seguito in maniera severa. Tali condizioni sono rappresentate da **deficit transitori di forza o sensibilità di una parte del corpo, da disturbi di memoria, da alterazioni del sonno, dalla compromissione dell’equilibrio, dai disturbi del movimento, dalla compromissione del linguaggio.**

In queste condizioni un’attenta valutazione dei fattori di rischio per una malattia del cervello a lenta evoluzione può consentire di adottare le strategie più opportune per evitare o attenuare una condizione invalidante.

Il World Brain Day è stato lanciato dalla WFN nel 2014 ed è dedicato ogni anno ad una malattia neurologica o argomento differenti. La data per questa giornata di sensibilizzazione non è stata scelta a caso, ma è legata alla fondazione della stessa World Federation of Neurology avvenuta il 22 luglio 1957 a Bruxelles.