



COMUNE DI ASSEMINI

COMUNICATO STAMPA

Invecchiare fa parte del ciclo naturale della vita. Ma la salute inizia dal cervello, soprattutto in età avanzata. Per questo **Lunedì 23 ottobre**, dalle **ore 9.00** nella **Sala Consiliare (in Piazza Repubblica 1)**, si terrà un convegno dal titolo **“L’invecchiamento mentale (quando l’invecchiamento è patologico: dalla diagnosi alla presa in carico)”**.

Organizzato dalla Lega Guido Rossa Ula Auser e Amministrazione Comunale, l’evento sarà un’occasione di confronto e dibattito grazie all’intervento di esperti in Neuropsicologia e Psicologia.

Sarà importante analizzare le “dieci regole d’oro per il cervello”: il convegno prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente.

Ciononostante presentano problematiche cognitive (smemoratezza, disattenzione, disorientamento e via elencando) che compromettono la qualità di vita e alle quali solitamente ci si rassegna.

Niente di più sbagliato: l'evidenza scientifica suggerisce che appropriati esercizi mentali, corretta alimentazione e del movimento fisico permettono di mantenere a un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e prestazioni delle funzioni cognitive.