

ECCO IL NOSTRO
APPROCCIO ALLA
COMPETENZA SULLA

SALUTE DEL CERVELLO



bhelp.eu



Fondato da lethe-project.eu

Il progetto LETHE ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito dell'accordo di sovvenzione n. 101017405

ALFABETIZZAZIONE SANITARIA

LA TUA GUIDA QUOTIDIANA PER

LA SALUTE DEL CERVELLO

L'alfabetizzazione sanitaria significa possedere le conoscenze e le competenze per comprendere, valutare e utilizzare le informazioni sanitarie per prendere decisioni consapevoli.

Migliorare la propria alfabetizzazione sanitaria significa imparare a trovare, comprendere e utilizzare le informazioni sanitarie nella vita quotidiana.

SEMPLICI AZIONI PER RIDURRE IL RISCHIO DI DEMENTIA

COME FARLO

Fare domande durante le visite mediche

Utilizzare fonti sanitarie attendibili

Parlare apertamente con gli operatori sanitari

Imparare le basi della prevenzione e di uno stile di vita sano

CON UNA MIGLIORE ALFABETIZZAZIONE SANITARIA, SEI PREPARATO PER:

Comprendere le tue esigenze di salute

Fare scelte consapevoli e consapevoli

Agire tempestivamente per stare bene ed evitare complicazioni

Quando si tratta di prevenire la demenza, una buona alfabetizzazione sanitaria ti aiuta a sapere cosa fare oggi per ridurre i rischi di domani.

CINQUE ABITUDINI CHE SUPPORTANO IL TUO CERVELLO

Muoviti di più

L'attività fisica regolare migliora il flusso sanguigno al cervello, rafforza il cuore e aiuta a controllare la pressione sanguigna. Punta a 150 minuti di attività moderata a settimana. Anche camminare, fare giardinaggio o fare stretching leggero possono supportare la memoria e le funzioni cerebrali. Rimanere attivi aiuta a mantenere la mente attiva con l'avanzare dell'età.

Mangiare bene

Una dieta sana ricca di alimenti di origine vegetale fornisce nutrienti che proteggono le cellule cerebrali e riducono l'infiammazione. Concentratevi su verdura, frutta, legumi, cereali integrali, frutta secca e grassi sani come l'olio d'oliva. Anche il pesce ricco di omega-3, come salmone o sardine, supporta le funzioni cerebrali. Limitare cibi trasformati, zuccheri e grassi saturi può favorire un invecchiamento cognitivo più sano.

Cuore sano, cervello sano

Mantenere il cuore sano aiuta a proteggere il cervello. Pressione alta, colesterolo alto, obesità e diabete possono danneggiare i vasi sanguigni e aumentare il rischio di demenza. Gestire questi problemi attraverso un'attività fisica regolare, un'alimentazione sana e cure mediche, anche in età avanzata, supporta la salute sia del cuore che del cervello, contribuendo a preservare la memoria e l'indipendenza.

Protegete i vostri sensi, proteggete il vostro cervello

La perdita dell'udito e della vista non trattata può aumentare il rischio di declino cognitivo limitando le interazioni sociali, riducendo gli input sensoriali e aumentando lo sforzo cognitivo. Screening regolari e una correzione precoce, come l'uso di occhiali o apparecchi acustici, possono ridurre l'isolamento, migliorare la comunicazione e contribuire a mantenere la salute del cervello. Supportare la salute sensoriale vi mantiene connessi, coinvolti e mentalmente attivi con l'avanzare dell'età.

Stimola la mente, rafforza il cervello

Le attività mentali e sociali aiutano a costruire la riserva cognitiva, mantenendo il cervello flessibile e resiliente. Leggere, imparare cose nuove e rimanere in contatto con gli altri attraverso conversazioni o attività di gruppo supportano la memoria e le capacità di pensiero con l'avanzare dell'età. Insieme, mantengono il cervello attivo e coinvolto.