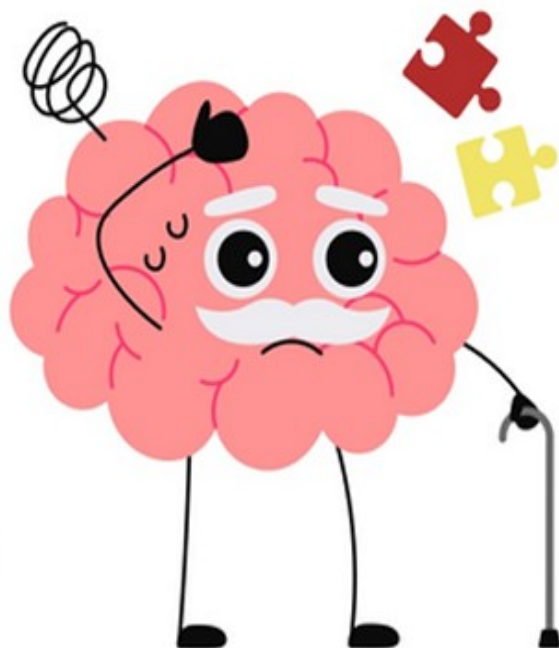


La mente, questa sconosciuta
Invecchiamento e disturbi cognitivi: istruzioni per l'uso

27
MARZO
2025
ore 18.00

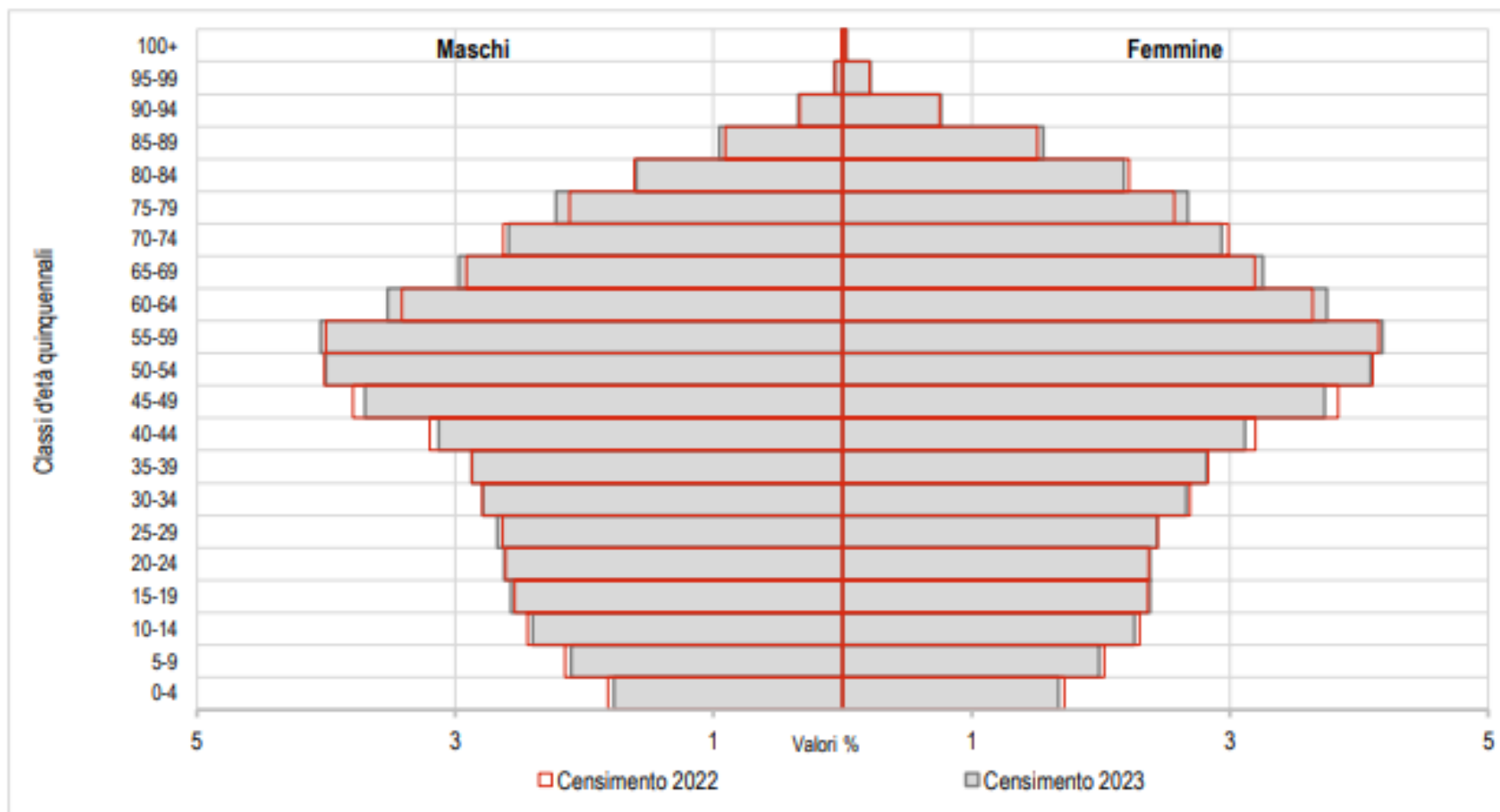


con il sostegno di:



Dott.ssa V. Badiali
Medico Geriatra ASL CN2

**«Invecchiamento sano e
patologico: come prevenire
i disturbi cognitivi»**

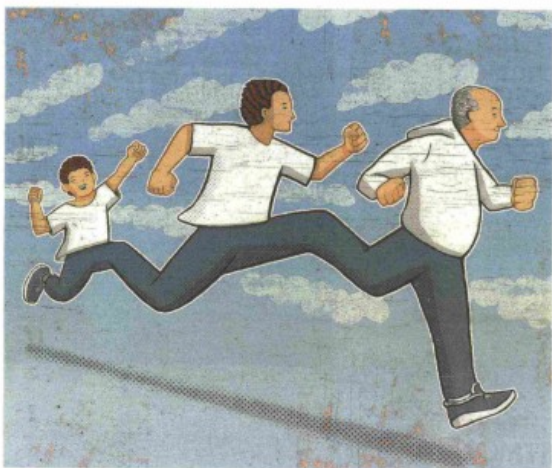


- **Il peso della componente femminile di popolazione cresce progressivamente al crescere dell'età**
- **L'indice di vecchiaia è in costante crescita**

HEALTHY AGING



Per affrontare con sicurezza la vecchiaia è necessario un «tesoretto» di buone abitudini che si costruisce nel corso dell'intera esistenza (a partire dall'allattamento al seno) ma è possibile migliorare anche «da grandi». Un test aiuta a capire se si è in linea con l'età anagrafica



Invecchiare bene è un gioco da ragazzi

DIETA SANA E MOVIMENTO FIN DAI PRIMI ANNI DI VITA DANNO BENEFICI DECENNI DOPO

Di Elena Melli

a pagina 4

Le abitudini alimentari dell'infanzia (a partire dall'allattamento al seno), l'attività fisica praticata in gioventù e l'istruzione ricevuta proteggono verso molte patologie decenni dopo. Ma cambiare rotta è sempre possibile

Noi i in forma grazie al pediatra

Nei primi due anni di vita si gettano le basi per invecchiare in salute

di Elena Melli

Altissima l'età di nascita della vita. Anzi, perfino prima delle condizioni di salute della madre, esiste una prima «genetica» di salute. La prima «genetica» di salute è quella che si costruisce nei primi due anni di vita. E non si tratta solo di eredità, ma di abitudini che si costruiscono in quel periodo. La prima «genetica» di salute è quella che si costruisce nei primi due anni di vita. E non si tratta solo di eredità, ma di abitudini che si costruiscono in quel periodo.

La prima «genetica» di salute è quella che si costruisce nei primi due anni di vita. E non si tratta solo di eredità, ma di abitudini che si costruiscono in quel periodo. La prima «genetica» di salute è quella che si costruisce nei primi due anni di vita. E non si tratta solo di eredità, ma di abitudini che si costruiscono in quel periodo.



Il bene del sonno

Dormire a sufficienza aiuta a «salvare» i neuroni

Il sonno è un bene prezioso. Aiuta a rafforzare il sistema immunitario, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. Dormire a sufficienza aiuta a «salvare» i neuroni. Dormire a sufficienza aiuta a «salvare» i neuroni.

20 per cento gli anziani che oggi hanno difficoltà a usare gli strumenti quotidiani: cucinare, vestirsi, mangiarsi.

I fattori che influenzano l'invecchiamento



0-10 anni
Inquinamento, basso livello socio-economico, ambiente pre e perinatale

10-30 anni
basso livello di educazione, abuso di alcol

30-40 anni
dieta poco sana, fumo, obesità

40-50 anni
ipertensione, sedentarietà, stress lavorativo, diabete

50-70 anni
difficoltà sensoriali, patologie cardiovascolari, depressione

over 70
scarsa stimolazione cognitiva, isolamento sociale

Equilibrio

Il nostro corpo è un sistema complesso. Per mantenere l'equilibrio, dobbiamo seguire alcune regole. Equilibrio è un bene prezioso.

Forza

La forza è un bene prezioso. Aiuta a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. La forza è un bene prezioso.

Peso

Il peso è un bene prezioso. Aiuta a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. Il peso è un bene prezioso.

Relazioni

Le relazioni sono un bene prezioso. Aiutano a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. Le relazioni sono un bene prezioso.

Fumo

Il fumo è un male. Danneggia la salute e riduce la qualità della vita. Il fumo è un male.

10-30 anni

basso livello di educazione, abuso di alcol

30-40 anni

dieta poco sana, fumo, obesità

40-50 anni

ipertensione, sedentarietà, stress lavorativo, diabete

50-70 anni

difficoltà sensoriali, patologie cardiovascolari, depressione

over 70

scarsa stimolazione cognitiva, isolamento sociale

Test di bilancio

I segnali d'allarme che fanno capire se si è a rischio l'autonomia

Il nostro corpo è un sistema complesso. Per mantenere l'equilibrio, dobbiamo seguire alcune regole. Equilibrio è un bene prezioso.

La forza è un bene prezioso. Aiuta a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. La forza è un bene prezioso.

Il peso è un bene prezioso. Aiuta a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. Il peso è un bene prezioso.

Le relazioni sono un bene prezioso. Aiutano a mantenere l'equilibrio, a migliorare la memoria, a ridurre lo stress. Le relazioni sono un bene prezioso.

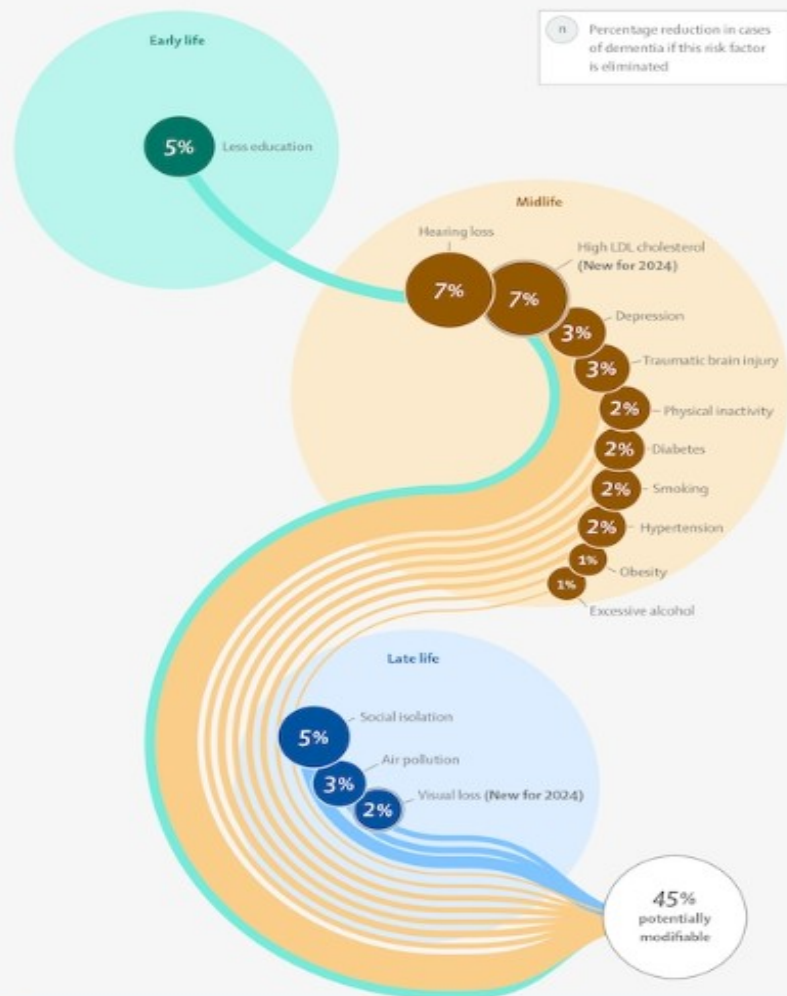
Il fumo è un male. Danneggia la salute e riduce la qualità della vita. Il fumo è un male.



INVECCHIAMENTO ~~X~~ DEMENZA?

Risk factors for dementia — 2024 update

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



Read the full commission update at [thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care](https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care)

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)

THE LANCET

The best science for better lives

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet 2024

Quale prevenzione?



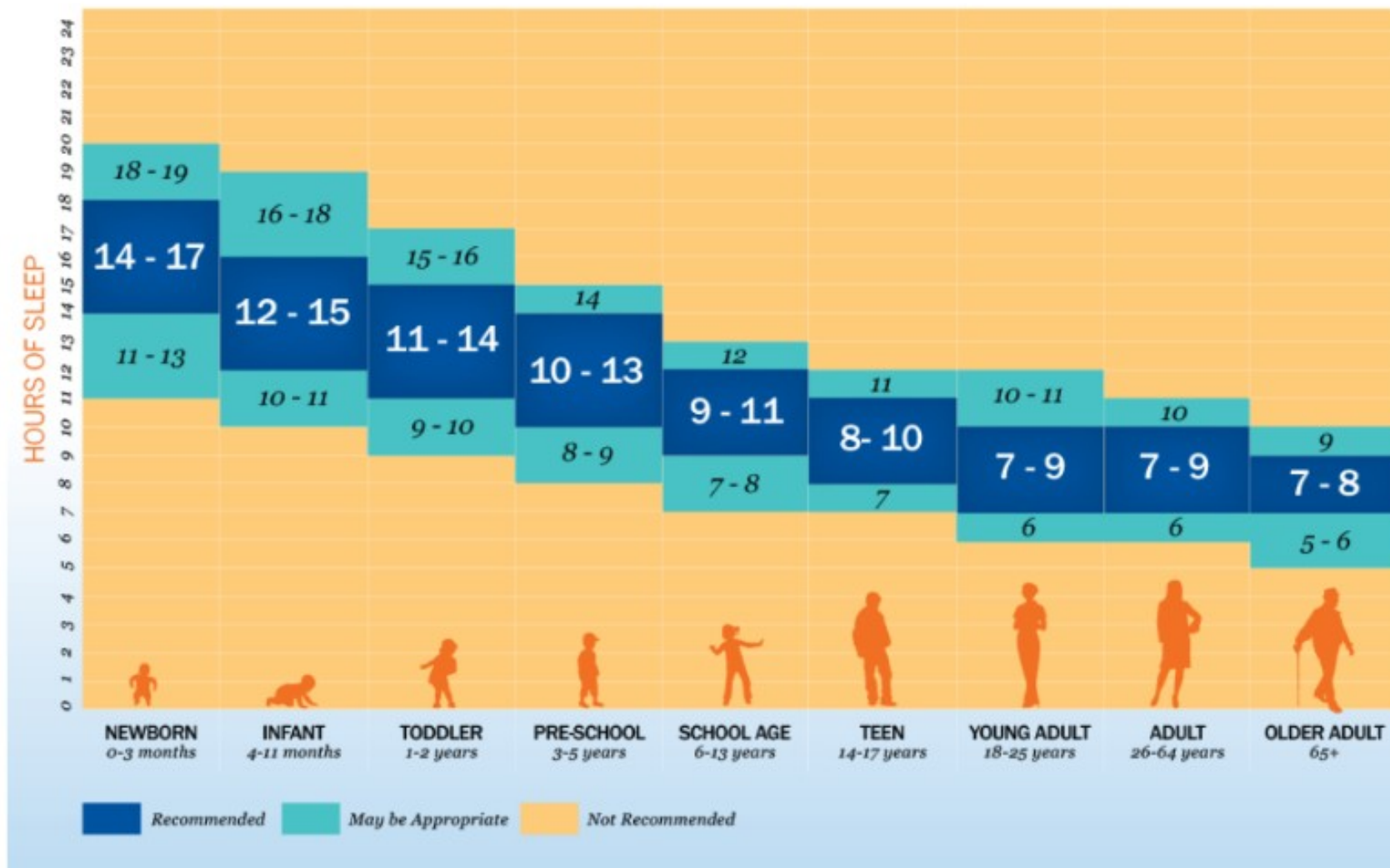
Riserva cognitiva: la prevenzione inizia fin dall'infanzia!



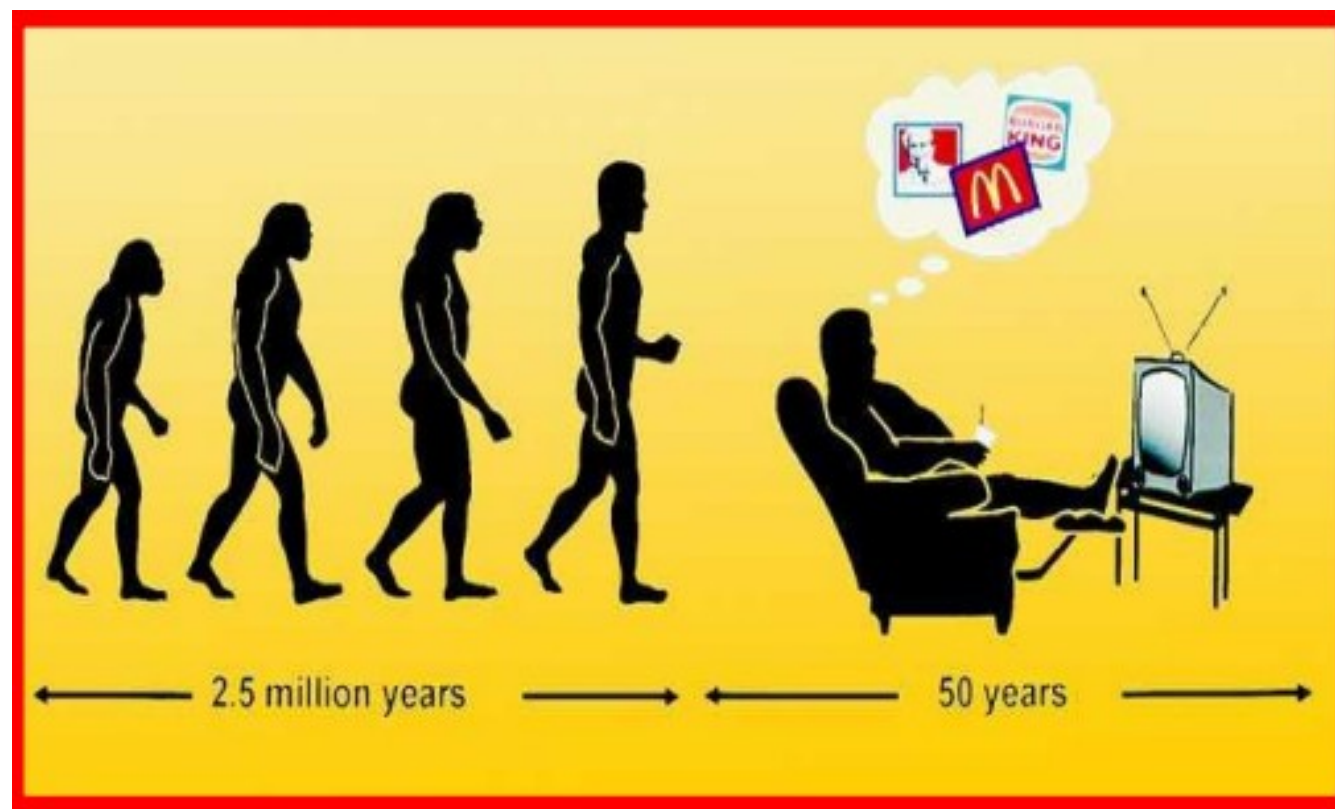
Disturbi del sonno e neurodegenerazione: una relazione bidirezionale



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



Sedentarietà, rischio Cardiovascolare e fragilità: un continuum verso la disabilità





Grazie per l'attenzione!



Dott.ssa V. Badiali
Dirigente medico in Geriatria presso CAVS Verduno
Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Alba e Bra
vbadiali@aslcn2.it