

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Quando il
nostro cervello
invecchia



La resistenza
fa bene
al cervello

Allenamento
per la mente

Mente in
forma





«Finché sei curioso sconfiggi la vecchiaia.»

Burt Lancaster (1913-1994, attore)

Mente in forma fino in età avanzata



A chi non piacerebbe in vecchiaia essere abbastanza in forma mentalmente e fisicamente per poter realizzare ciò che non si è potuto fare prima per motivi di tempo?

Oggi sappiamo che in vecchiaia il nostro cervello può rimanere in forma se i nostri collegamenti ner-

vosi vengono sollecitati e stimolati a sufficienza. Ma sappiamo anche che non possiamo proteggerci al cento per cento dalla demenza. Le forme di demenza aumentano e la nostra società si trova ad affrontare sfide importanti. Tuttavia, gli ultimi studi sono incoraggianti. Essi dimostrano che le persone che mantengono attivo il proprio cervello conservano una mente in forma più a lungo. Solo che, come si fa a stimolare la nostra materia grigia? In che modo possiamo ridurre il rischio di essere colpiti da demenza?

Il 2° numero della nostra rivista «Salute!» risponde a queste domande. Questo vuole essere il nostro contributo affinché voi, cari lettori e care lettrici, possiate vivere il più a lungo possibile in un ambiente familiare in modo indipendente. Per questo motivo e per il mantenimento della vostra autonomia è importante avere un cervello ben funzionante.

Christian Koch, responsabile della Clinica della memoria dei Servizi psichiatrici dei Grigioni, nell'intervista a pagina 12/13 fornisce informazioni sui metodi di prevenzione volti a mantenere la salute mentale e ci spiega quando fare accertamenti.

Heidi Derungs, di Coira, che dal suo pensionamento mette le sue esperienze e conoscenze a disposizione delle organizzazioni interessate, a pagina 18 ci offre stralci della sua vita quotidiana e ci racconta cosa fa per preservare la sua salute mentale.

Inoltre, la popolazione più anziana dei Grigioni accoglie con vivo interesse le proposte di prevenzione sul tema «Mente in forma» fornite dall'Ufficio dell'igiene pubblica. Gli eventi in corso nei comuni raccolgono ampi consensi. Il mio consiglio a tutti i lettori e lettrici: mantenetevi in movimento e siate aperti al nuovo, godetevi la vita!

Convincetevi personalmente che vale la pena giocare, fare musica e mantenere in forma la mente con esercizi fisici e mentali. Vi auguro una buona lettura. Sono convinto che questa edizione della rivista «Salute!» contiene anche per voi stimoli e suggerimenti per allenare il vostro cervello.

Consigliere di stato Dr. Christian Rathgeb
Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni

Movimento, resistenza



Il movimento mantiene in forma la nostra mente

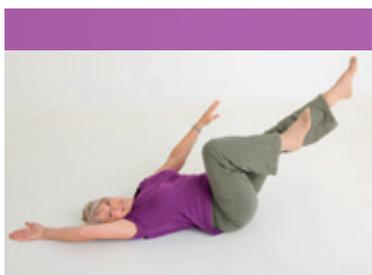
Influenza del movimento sulle capacità cognitive

6



La resistenza fa bene al cervello

14



Ginnastica per la mente

16

Il nostro cervello



Cervello: è qui che si ricongiungono la maggior parte dei «fili»

Struttura e funzione del cervello e degli organi sensoriali

8



Quando il nostro cervello invecchia

10



Cibo per la materia grigia

Intervista al Christian Koch, responsabile della Clinica della memoria, Servizi psichiatrici dei Grigioni

12

Impegno



Trasmettere conoscenze e rimanere attivi

Intervista a Heidi Derungs, membro fondatore e della presidenza dell'associazione Innovage Graubünden

18



Ballare è la poesia dei piedi

Intervista a Jutta e Gerda Hechenbichler; madre e figlia ballano da decenni, anche insieme!

22

Suggerimenti

Un'alimentazione equilibrata per una mente sveglia

Alimentazione ed efficienza cognitiva

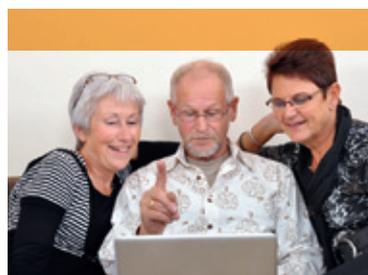
20



Per un sonno sano

Sonno ed efficienza cognitiva

24



Mente in forma – training per la mente in età avanzata

26

Colofone

© Promozione della salute e prevenzione Cantone dei Grigioni, Hofgraben 5, 7001 Chur
Con il sostegno della sezione Prevenzione del Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2° numero 2014
tiratura 10 000 in tedesco/1000 in italiano
Redazione: Centro di competenza Marketing KM, Chur / Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Ideazione grafica: VischerVettiger AG, Basel
Copertina: Andrea Badrutt
Stampa: Casutt AG, Chur



Il movimento mantiene in forma la nostra mente

Le persone che praticano regolarmente attività fisica compiendo uno sforzo di media intensità elaborano le informazioni con più facilità, è quanto hanno scoperto studi scientifici. Il movimento ha anche effetti benefici sulla velocità di reazione, la capacità di concentrazione e la memoria a lungo termine.

Tra le cosiddette capacità cognitive rientrano tra l'altro la percezione, il linguaggio, il pensiero, la risoluzione di problemi, la memoria nonché l'intelligenza e l'attenzione. Chi si muove gode di un maggiore afflusso di sangue al cervello e di una stimolazione del metabolismo, con ripercussioni positive sulle funzioni cognitive. Nelle persone che praticano poca attività fisica, l'efficienza mentale diminuisce più rapidamente che nelle persone attive. La carenza di movimento fa inoltre aumentare il rischio di sviluppare forme di demenza. Diminuisce sensibil-

mente anche la memoria e si verificano altri disturbi funzionali del cervello.

Riallacciare i collegamenti

Il movimento favorisce la formazione di nuovi collegamenti nervosi e stimola il cervello a rilasciare i cosiddetti messaggeri chimici. Queste sostanze servono per la trasmissione di informazioni da una cellula nervosa all'altra. Il movimento non influisce quindi solo sul benessere fisico, bensì anche sui processi mentali. Lo sviluppo del nostro cervello è nelle nostre



mani: la forma mentale può essere allenata proprio come quella fisica. Infatti, non è solo il processo d'invecchiamento naturale la prima causa del calo delle capacità mnemoniche e mentali, bensì il carente allenamento della mente, ossia quando stimoliamo troppo poco la nostra mente.



Ci sono molte possibilità per tenere in movimento il fisico e quindi anche la mente.

Qualità della vita in vecchiaia

Oggi non sappiamo ancora con precisione come e perché l'attività fisica rallenta il calo delle facoltà mentali. Alcune funzioni motorie e mentali sono tuttavia alloggiate in aree del cervello simili e probabilmente si influenzano a vicenda. Questo effetto può essere stimolato soprattutto da sforzi coordinativi, quali esercizi di equilibrio.

Desiderate muovervi di più durante il giorno? Organizzando adeguatamente il tempo libero riuscirete senza problemi ad integrare più attività motoria: provate ogni tanto a fare qualcosa di nuovo oppure godetevi attività di gruppo.

Accanto al movimento sono importanti anche nuove informazioni o altre attività mentali.

Il cervello e le cellule nervose coordinano i muscoli

Per svolgere le attività quotidiane o per spostarsi serve il movimento. Ci muoviamo grazie ai muscoli attivati dalle cellule nervose. È il cervello a pianificare questi movimenti. Contestualmente il cervelletto e il tronco encefalico elaborano le informazioni provenienti dall'ambiente circostante. Tali informazioni vengono trasmesse dalle cellule nervose alla corteccia cerebrale poi, attraverso punti di congiunzione, fino alle cellule nervose nel midollo spinale che attivano la muscolatura. Il cervelletto è responsabile della qualità del movimento, rettifica le sequenze di movimento paragonando il movimento in corso con quello previsto.

Nella postura e nel controllo del movimento entrano in gioco anche muscoli che vengono attivati senza la nostra volontà. Soprattutto negli esercizi di equilibrio il cervello ricorre a determinati gruppi di muscoli per mantenere l'equilibrio. Quando si verificano disturbi dall'esterno, ad esempio quando inciampiamo, i nostri riflessi attivano gruppi di muscoli che consentono di sostenere il corpo.

In questo modo eseguiamo i nostri movimenti quotidiani in modo sicuro: con ripercussioni positive sull'autonomia, il benessere e l'autocoscienza in vecchiaia, il che ci preserva dal bisogno di assistenza.



Il cervello: è qui che si ricon- giungono la maggior parte dei «fili»

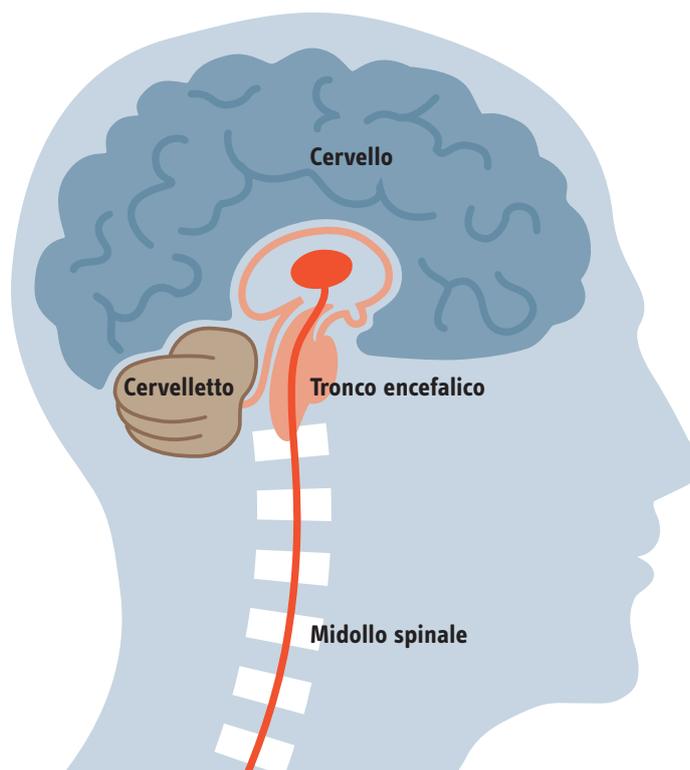
Con un peso di poco superiore al chilo il nostro cervello è la centralina del nostro sistema nervoso. È qui che si ricongiungono la maggior parte dei «fili». Il cervello è pertanto adeguatamente protetto, non solo dal cranio, ma anche dalla barriera emato-encefalica, che impedisce agli organismi patogeni di penetrare nell'encefalo.

Esso è costituito dalla cosiddetta corteccia cerebrale, irregolare e rugosa, che svolge le funzioni mentali. Il cervelletto, che possiede numerosi solchi ed è posizionato nella parte occipitale del cranio, è responsabile della coordinazione muscolare o dell'apprendimento di nuovi movimenti. Il tronco encefalico è posizionato al di sotto del cervelletto e collega il telencefalo e il cervelletto con il midollo spinale. Si tratta di una sorta di centro di smistamento e controlla ad esempio il sonno o la respirazione.

L'encefalo è diviso in due metà, chiamate emisferi. Il telencefalo è diviso al centro da un solco. Anche il nostro corpo è costruito in modo simmetrico. Ogni emisfero controlla il lato opposto del corpo. Per determinate funzioni servono entrambi gli emisferi cerebrali, pertanto i due emisferi sono in collegamento tra loro. L'encefalo è costituito da diversi componenti, quali ad esempio le cellule gliali e i neuroni. Tra 10 e 100 miliardi di neuroni nell'encefalo umano si scambiano reciprocamente informazioni attraverso i punti di congiunzione, le co-

siddette sinapsi. In media ogni neurone è in contatto con altri 6000 a 10 000 neuroni. Un contatto intensivo tra due neuroni determina un rafforzamento del contatto e quindi un aumento dell'efficienza mentale. Per l'encefalo, i combustibili principali sono l'ossigeno e il glucosio (zucchero), il cui apporto

deve essere costante. Se una parte dell'encefalo non viene alimentata con ossigeno anche solo per pochi minuti può morire. Globalmente, in un encefalo umano capillari sanguigni, per una lunghezza complessiva media di 700 chilometri, assicurano un'alimentazione ottimale del cervello.



I nostri sensi

Uno dei compiti principali del nostro cervello è quello di registrare cosa succede intorno a noi al fine di elaborare queste informazioni in modo utile. I nostri organi di senso ci aiutano a raccogliere queste informazioni.

Vista

Circa il 90% degli stimoli ambientali è percepito attraverso gli occhi. Possiamo vedere i colori, valutare le distanze, vedere nella semioscurità o quando è chiaro. Il nostro occhio è dotato di tre tipi diversi di cellule che percepiscono la luce: ciascuno di questi reagisce alla luce blu, rossa o verde. Nel cervello queste diverse impressioni vengono assemblate a formare un colore. Il cervello assicura anche la vista durante la notte. Esso regola la quantità di luce che penetra nell'occhio, allargando o restringendo le pupille.



Udito

Siamo circondati da una moltitudine di suoni, rumori e toni. L'udito è garantito prevalentemente dal cervello. Il nostro orecchio è in grado di distinguere diversi rumori e di filtrare informazioni dai rumori ambientali. Nell'orecchio, mediante ossicini i movimenti dell'aria vengono trasformati in movimenti di un liquido e trasmessi all'orecchio interno. L'informazione giunge al cervello attraverso i neuroni. Più alto è il suono, maggiore è il numero degli impulsi elettrici nei neuroni.



Olfatto, gusto

Attraverso il naso percepiamo informazioni olfattive. Qui sono alloggiati diversi milioni di recettori che legano gli odoranti con le strutture proteiche presenti sulla loro superficie. Ogni cellula è dotata solo di un determinato tipo di struttura proteica. Nel cervello, quindi, confluiscono le informazioni di tutti i recettori preposti a percepire gli odori. Alcune delle aree del cervello preposte ad elaborare gli odoranti sono anche responsabili delle emozioni: gli odori vengono dunque associati a sensazioni. In età avanzata la percezione del gusto diminuisce, pertanto tendiamo a condire di più gli alimenti.



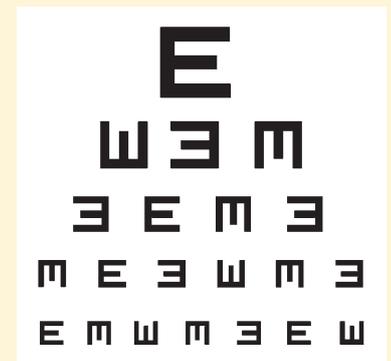
Tatto

Attraverso la pelle percepiamo il dolore, il caldo o il freddo. Diversi tipi di neuroni trasportano le informazioni verso il luogo della percezione: dapprima dalla pelle al midollo spinale, poi attraverso il midollo spinale fino all'interno dell'encefalo e da qui l'informazione viene trasportata fino alla corteccia cerebrale. Lì ha inizio la percezione consapevole: ciò che si percepisce nella gamba destra viene elaborato dall'emisfero cerebrale sinistro. Le informazioni percepite possono provenire anche dall'interno del corpo attraverso recettori specializzati su muscoli, tendini o articolazioni. In questo modo sappiamo dov'è collocato il nostro braccio nello spazio, senza che lo vediamo.



La prevenzione è importante!

L'elaborazione delle informazioni nell'encefalo diminuisce quando si affievolisce la capacità dei nostri organi di senso di percepire le informazioni. A partire dai 45 anni si raccomanda di eseguire periodicamente visite oculistiche preventive (misurazione della pressione interna dell'occhio, esame della vista). Se l'udito diminuisce, oltre alle conseguenze sociali e psichiche, ciò può determinare a lungo termine anche la perdita di capacità cerebrali legate all'udito (test uditivo: www.loosemol.ch). Ausili quali occhiali e apparecchi acustici possono contribuire a far sì che il cervello continui ad elaborare le informazioni e ci permettano di continuare a percepire cose nuove e ad apprendere.





Quando il nostro cervello invecchia

È vero che nel corso della nostra vita il nostro cervello subisce un lieve calo delle sue prestazioni. Tuttavia, se per tutta la vita si rimane attivi e interessati all'ambiente circostante, ciò contribuisce a mantenere la nostra mente sveglia e in movimento. Soprattutto i rapporti interpersonali stimolano le connessioni nel cervello.

Il cervello umano può invecchiare «normalmente», può invecchiare a seguito di una malattia (ad esempio a causa di una forma di demenza come l'Alzheimer) oppure può invecchiare in modo organizzato, ovvero ottimizzato. L'ultimo concetto indica l'impegno personale dell'individuo nel compensare il più possibile il processo d'invecchiamento e mantenere quindi la mente in forma. Si lavora sempre con le forze già a disposizione e con il proprio bagaglio di esperienze. «Il cervello è come

un muscolo che dovrebbe essere allenato e stimolato in continuazione, altrimenti si riducono le facoltà mentali», spiega il Prof. Andreas Monsch nell'intervista a pagina 12. «Anche le persone anziane possono allenare la memoria, così come nella vita di tutti i giorni è possibile allenare tutti gli altri muscoli.»



Il nostro cervello è a maturazione lenta

Fasi importanti dello sviluppo del cervello si hanno solo tra i 30 e i 60 anni. Solo allora si rafforzano le connessioni con il sistema limbico, che controlla le reazioni emotive. Questa è la condizione che ci permette di integrare meglio nelle nostre azioni e nei nostri pensieri le conoscenze e le sensazioni acquisite attraverso l'esperienza.

Alterazioni dovute all'età e patologiche

Il processo d'invecchiamento è diverso per ogni individuo. Nel corso della nostra vita i nostri neuroni si riducono di circa il 10 per cento – si tratta di un processo naturale che si svolge nel modo seguente: gli assoni dei neuroni sono avvolti da una guaina che li isola. Questo cosiddetto strato di mielina diminuisce nel corso del normale processo d'invecchiamento. La



Curare i contatti sociali

Il nostro cervello è sociale. Circa il 50 per cento della nostra attività cerebrale si compie nel rapporto con gli altri. Inviando e ricevendo costantemente segnali. I contatti sociali sono indispensabili per la nostra vita. Desiderate restare attivi?

- **Durante una cena discutete insieme di un argomento che vi interessa. In questo modo stimolerete e allenerete il vostro cervello.**
- **Guardate un film insieme a colleghi e colleghe e discutete insieme alla fine. Cosa vi è piaciuto particolarmente, cosa non vi è piaciuto affatto?**
- **Incontratevi per una lettura condivisa: come interpretate questo racconto? L'importante è mantenere lo scambio con gli altri. Esprimere attivamente pensieri e opinioni è molto importante per mantenere attivo il nostro cervello.**



Cellule nervose con guaina mielinica

conduzione degli impulsi nelle fibre nervose diventa dunque più lenta. Il processo colpisce soprattutto le fibre nervose corte; queste sono coinvolte nell'elaborazione rapida delle informazioni sensoriali. In compenso, risultano meno colpiti il pensiero logico e il linguaggio. Nell'invecchiamento cerebrale dovuto a malattia muoiono tuttavia, a seconda dei casi, un numero maggiore di neuroni in diverse aree del cervello. La massa cerebrale di pazienti affetti da Alzheimer può arrivare a ridursi anche del 20 per cento.

Trasformazione in età avanzata

Per il cervello invecchiare non significa soltanto declino, ma anche trasformazione. Il cervello non è affatto rigido come si pensava in passato, bensì per tutta la vita resta plasmabile e fino alla fine, è dinamico e capace di imparare, anche se a volte i processi sono più lenti. Il cervello cambia in continuazione anche in età avanzata perché si adatta a nuove situazioni o impara cose nuove. Le abilità

possono essere consolidate grazie a un lungo esercizio e a un allenamento costante. Questa plasmabilità del cervello è importante per la riabilitazione: così, ad esempio in seguito a un ictus, le parti sane del cervello possono assumere parzialmente le funzioni delle sue aree danneggiate.

Interrompere il circolo vizioso è possibile

L'età avanzata è spesso anche correlata a limitazioni della mobilità. Le prestazioni degli organi sensoriali diminuiscono e i processi mentali diventano più lenti. Grazie alle esperienze di vita acquisite le persone possono in parte compensare queste perdite. Se l'acquisizione delle informazioni sensoriali peggiora, diminuiscono le informazioni inviate al cervello e quest'ultimo si adatta alla nuova situazione. Viene a crearsi così un circolo vizioso: i movimenti diventano incerti, le persone perdono la fiducia in se stesse e tendono a isolarsi sempre di più. Si tratta di interrompere questo circolo con attività fisica e mentale.

Cibo per la materia grigia

Signor Koch, cos'è la «materia grigia», come viene comunemente chiamata?

In termini semplici si tratta di un modo diverso di indicare la memoria, una parte del nostro cervello. Certo, il nostro cervello è molto più complesso. Mi piace paragonarlo a un muscolo: senza un allenamento corretto, diventa flaccido. Lo stesso vale per il cervello.

Posso quindi ovviare e allenare le funzioni del mio cervello?

Sì, fornendo al cervello cibo sufficiente. Vi sono molte varianti e possibilità. È importante che il programma sia variegato e non rigido. All'inizio occorre non scoraggiarsi se il training risulta un po' pesante. Sappiamo che anche le persone anziane possono migliorare e rafforzare la memoria.

Quale potrebbe essere un possibile allenamento? Che importanza ha il movimento?

È utile qualunque tipo di attività fisica, che sia passeggiata, trekking, giocare a tennis, andare in bicicletta e anche il ballo (vedi le pagine 22/23): la sequenza dei movimenti durante il ballo stimola e attiva il cervello.

Vanno bene anche i giochi, quali il Memory o esercizi di concentrazione, quali le parole crociate o il Sudoku (vedi pagina 26). Anche cantare e imparare le lingue stimola il nostro cervello. Lo stesso vale anche per il teatro, il cinema o le discussioni su temi attuali. Strutturate il piano di allenamento in base ai vostri interessi. Con una vita attiva e consapevole e il confronto con il nuovo sarete già sulla buona strada.

Da cosa si riconosce un calo delle prestazioni cerebrali?

A partire da una certa età l'invecchiamento cerebrale è nor-

Christian Koch è responsabile della Clinica della memoria e coordinatore dei Servizi psichiatrici dei Grigioni (SPGR). Egli è specializzato nella diagnosi precoce dei disturbi delle funzioni cerebrali e considera il proprio lavoro come un'assistenza globale, anche per i familiari.



male. Sempre più spesso si verifica la classica dimenticanza dei nomi. Oggetti messi fuori posto o la difficoltà a ritrovare esattamente un luogo. All'inizio non è assolutamente preoccupante.

Quando è il caso di fare degli accertamenti?

Quando aumenta la limitazione nelle attività quotidiane. Ad esempio, se per cucinare il pranzo si vanno a comprare più volte i rispettivi ingredienti, o se si dimentica ripetutamente lo stesso appuntamento. Spesso la persona interessata neanche se ne accorge, pertanto sono importanti i feedback dell'ambiente circostante. Alle persone anziane consiglio dunque di prendere sul serio le percezioni e le reazioni delle persone che le circondano.

A chi devo rivolgermi?

Il primo interlocutore più adatto è il proprio medico di famiglia. Con loro lavoriamo bene e sono loro a decidere quando è necessario un ricovero nella Clinica della memoria.

Cosa succede nella Clinica della memoria?

Utilizziamo un programma di diagnosi consolidato. Insieme alla persona interessata e ai suoi familiari decidiamo poi se e quali misure adottare per migliorare la qualità della vita. Si può ricorrere alle nostre proposte anche a titolo preventivo, come ad esempio al training cognitivo. Si tratta di un training globale che favorisce la concentrazione e la percezione, stimola il pensiero creativo e migliora le capacità mnemoniche e la memoria. Aumenta la forma mentale senza stress né ansia da prestazione e vuole essere fonte di gioia e divertimento. Si rivolge agli adulti che desiderano mantenere o migliorare le proprie

funzioni cerebrali, ma trova impiego anche nel caso di disturbi cognitivi leggeri o di un inizio di demenza.

Demenza, cos'è esattamente?

La demenza indica una progressiva perdita di diverse funzioni cerebrali, quali la memoria, la concentrazione, l'orientamento, il comportamento, la pianificazione e il controllo delle azioni nonché il linguaggio. Secondo i dati forniti dall'Associazione Alzheimer, nel Cantone dei Grigioni 2800 persone sono affette da demenza. Ma la malattia coinvolge anche i parenti. Circa 8000 persone sono interessate in ambito familiare, 7500 nel proprio lavoro. Esistono oltre cinquanta tipi di demenza. La diagnosi più frequente è quella dell'Alzheimer.

Esistono metodi di prevenzione?

La migliore prevenzione consiste nell'allenare il cervello, e questo a qualunque età. Più il cervello è rafforzato, migliore sarà il suo comportamento in età avanzata. Quanto più usiamo il cervello, tanto migliori e rafforzate saranno le interconnessioni delle miliardi di cellule cerebrali. Rinunciate a un consumo eccessivo di alcol e tabacco e seguite un'alimentazione equilibrata. La cucina mediterranea, ad esempio, è ideale in questo caso.

Se nonostante questo doveste accorgervi della possibilità di soffrire di demenza, sottoponetevi precocemente a una cura. Infatti, anche per l'ambiente familiare è importante che questa malattia venga presa sul serio. L'incertezza dovuta alla mancanza di una diagnosi causa delle difficoltà nella vita di tutti i giorni. Non di rado sorgono conflitti con il compagno o la compagna oppure con la famiglia. Le preoccupazioni sono

fonte di disturbo nella vita quotidiana e nella convivenza.

Quali sono le conseguenze di una demenza?

La progressiva perdita delle funzioni cerebrali fa sì che le persone colpite diventino sempre più dipendenti del sostegno e dell'aiuto degli altri. La malattia si sviluppa nel corso di anni. Per fortuna, oggi ne sappiamo molto sulla malattia, pertanto abbiamo la possibilità di rallentarne il processo.

Intervista: Nicole Di Vizio



Informazioni personali

Dopo aver studiato medicina, Christian Koch (41 anni) si specializza in psichiatria e psicoterapia, soprattutto in ambito geriatrico. Da dieci anni lavora per i Servizi psichiatrici dei Grigioni (SPGR), e da un anno e mezzo è comprimario. Nel suo lavoro ama il contatto con le persone e le storie delle loro vite e può avvalersi di un'esperienza pluriennale. Tuttavia apprezza anche la collaborazione trasversale nei settori assistenza e terapie. Ritiene che sia un lavoro gratificante e soddisfacente.

La resistenza fa bene al cervello

L'attività fisica e l'allenamento di resistenza influiscono positivamente sulle funzioni cognitive del cervello e sull'involuzione cerebrale dovuta all'età. L'attività motoria contribuisce a facilitare determinati processi di rinnovamento nel cervello, favorendo in tal modo la sua salute e la sua efficienza. La condizione è praticare con regolarità attività fisica e consumare settimanalmente circa 1000 chilocalorie (kcal) in più.

Grazie a un esame speciale del cervello i ricercatori hanno potuto dimostrare che già 20 settimane di allenamento per il walking da 30–60 minuti a settimana possono migliorare significativamente l'efficienza cognitiva e il benessere. E in più: l'attività fisica non ha effetti positivi solo nella prevenzione della demenza senile, bensì anche nella sua terapia. L'attività fisica può determinare un miglioramento delle prestazioni della memoria anche nelle persone già affette da demenza. La persona interessata rimane pertanto autonoma più a lungo nella sua vita quotidiana. Infatti, anche per le forme di demenza esistono dei fattori di rischio – sono gli stessi di quelli per l'infarto: pressione arteriosa alta, malattie cardiocircolatorie e sovrappeso. Il movimento esplica su tutti questi fattori un'influenza benefica. L'attività fisica favorisce un maggiore afflusso di sangue al cervello, con ripercussioni positive su concentrazione e capacità di reazione.

Basta poco per ottenere un grande effetto

Nell'allenamento di resistenza sono determinanti l'intensità, la durata e la frequenza della sollecitazione. Con meno di due unità di allenamento alla settimana si riparte sempre da capo e non si fanno progressi. Fare attività motoria una volta a settimana è però sempre meglio che non farne affatto. Un effetto positivo sulla salute si ottiene consumando almeno 1000 calorie di energia supplementare a settimana. Ciò corrisponde a un'attività costituita da 50 minuti di walking tre volte a settimana (7 km/h).^{*} Il training di resistenza può essere completato con un allenamento della forza,

con ginnastica o giochi sportivi. Anche le attività domestiche consentono di consumare calorie supplementari, ad esempio lavori di giardinaggio, pulizia dei vetri o faccende domestiche. Così ad esempio passare l'aspirapolvere per 60 minuti consente di consumare 300 calorie.*

Per un allenamento leggero serve più tempo. L'importante è non esagerare all'inizio, iniziare piano e aumentare gradualmente l'allenamento. Dopo ogni allenamento si dovrebbe osservare un giorno di riposo e non allenarsi per due giorni consecutivi. Ogni giorno si dovrebbero programmare almeno 30 minuti di attività domestiche, che tuttavia non devono essere eseguite tutte in una volta.

*** Valore indicativo per una persona di 75 kg**



Esempi di allenamenti settimanali per un consumo aggiuntivo di 1000 kcal a settimana*

È importante praticare ogni attività per almeno 30 minuti.



Passeggiata

Camminata normale (4,5 km/h):
tre volte a settimana per 90 minuti
Camminata veloce (6,5 km/h):
tre volte a settimana per 60 minuti



Walking

Intensità media (7 km/h):
tre volte a settimana per 50 minuti
Intensità elevata (8 km/h):
due volte a settimana per 40 minuti



Nuoto

Intensità leggera (1,2 km/h):
tre volte per 60 minuti
Intensità media (2,8 km/h):
tre volte per 30 minuti



Jogging

Intensità da leggera a media (9 km/h):
tre volte a settimana per 30 minuti oppure
due volte a settimana per 45 minuti
Intensità media (12 km/h): due volte a
settimana per 40 minuti



Ciclismo

Intensità da leggera a media (15 km/h):
tre volte a settimana per 50 minuti
Intensità media (20 km/h): tre volte a
settimana per 35 minuti o due volte a
settimana per 50 minuti

Attività domestiche per un consumo supplementare di 1000 kcal a settimana*

Tutte le attività possono essere combinate tra loro o con attività sportive.



Lavoro di giardinaggio

(tosare l'erba /togliere le erbacce):
tre volte a settimana per 60 minuti

Salire le scale:

tre volte a settimana per 60 minuti

Lavare i piatti:

tre volte a settimana per 120 minuti

Pulire:

tre volte a settimana per 67 minuti
Fare la spesa (portare le borse della spesa):
tre volte a settimana per 72 minuti



Esempio di piano settimanale con 1000 kcal supplementari*

Lunedì: 60 minuti di giardinaggio (337 kcal)

Mercoledì: 60 minuti di passeggiata con il cane (206 kcal)

Giovedì: Pulire e passare l'aspirapolvere per 60 minuti (300 kcal)

Sabato: Andare in bicicletta per 20 minuti (20 km/h) (215 kcal)

Ginnastica per la mente

Le cellule cerebrali stabiliscono nuove connessioni per tutta la vita. I processi di apprendimento decisivi non si svolgono solo nell'infanzia: possiamo allenare le nostre facoltà mentali fino in età avanzata e fare anche progressi. Se utilizziamo i nostri sensi in modo diverso rispetto a come facciamo di solito, nel nostro cervello si attivano collegamenti nervosi che altrimenti si atrofizzerebbero.

Chi stimola regolarmente il proprio cervello, rimane mentalmente in forma. È pertanto importante porsi sempre nuove sfide. Nel corso della giornata potrete inserire, senza grande impegno, degli esercizi sotto forma di gioco. Grazie agli esercizi, il vostro cervello reagirà alle nuove sfide, le cellule nervose finora poco utilizzate saranno stimolate e indotte a crescere.



Abbandonate la routine quotidiana

- Se lavorate con le mani, utilizzate di tanto in tanto la mano più debole (i destrimani utilizzano la mano destra, i mancini la sinistra). Questo stimola di volta in volta l'altro emisfero cerebrale.
- Cucinate nuove pietanze o modificate quelle del vostro repertorio. Nuovi odori e nuovi sapori attivano i centri sensoriali nel cervello.
- Escludete consapevolmente un senso: durante il pasto indossate tappi per le orecchie oppure una protezione acustica - l'acquisizione delle informazioni si sposta. Sarete stupiti del modo in cui reagirà il vostro senso del gusto.

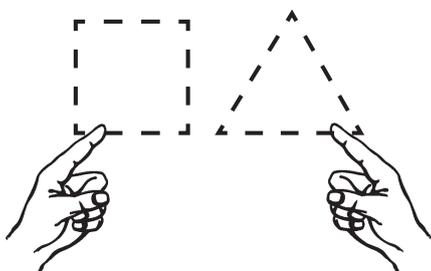


Giochi per il corpo e per la mente

Gli esercizi di coordinazione, quali esercizi per le dita o movimenti coordinati di braccia e gambe, mantengono in forma il cervello. Basta un esercizio anche solo pensato, quindi eseguito mentalmente, per aumentare l'attenzione e le prestazioni mentali. Ancora maggiore è l'effetto prodotto dal collegamento dell'esercizio pensato con l'esercizio eseguito attivamente. Attraverso gli organi del senso dell'equilibrio nell'orecchio interno questi esercizi stimolano le cellule cerebrali. Questo vi permette di essere attivi e concentrati.

Esercizio 1:

Esercizi per le dita



Livello 1: Con l'indice destro tracciate un triangolo in aria e con quello sinistro un rettangolo.

Livello 2: Con il dito indice sinistro tracciate un cerchio in aria e con l'alluce destro un triangolo. In questo modo allenare anche il vostro equilibrio.

Esercizio 2:

Con braccia e gambe

Livello 1: Mettetevi in posizione eretta. Fate oscillare la gamba sinistra avanti e indietro e il braccio sinistro davanti al corpo da un lato all'altro. Fate oscillare il braccio sinistro più rapidamente della gamba. Cambiate lato del corpo

Livello 2: Cambiate la direzione di oscillazione di braccio e gamba. Fate quindi oscillare la gamba sinistra davanti al corpo da sinistra a destra, mentre il braccio sinistro oscilla avanti e indietro di fianco. Ripetete l'esercizio per 1 minuto.



Esercizio 3:

Brain Cycling



Livello 1: Sdraiatevi comodamente sul dorso (coperta di lana, cuscino). Eseguite con le gambe il movimento di pedalata tracciando cerchi rotondi in aria. Ora fate oscillare alternativamente le braccia distese in avanti e indietro fin dietro la testa. Ripetete l'esercizio per 1 minuto.



Livello 2: Piegate le gambe ad angolo retto e distendete e ripiegate alternativamente le ginocchia. Con la gamba distesa spingete verso l'alto il tallone, tenendo il piede a «martello». Contemporaneamente, con le braccia distese e le dita tracciate in aria dei cerchi. Ripetete l'esercizio per 1 minuto.



Trasmettere conoscenze e rimanere attivi

Il curriculum di Heidi Derungs (65) di Coira è impressionante. La sua attività professionale è sempre stata incentrata sulla formazione e sul perfezionamento professionale. Accanto al lavoro è impegnata nel volontariato e faceva politica nel consiglio comunale e nel parlamento cantonale. È madre di due figlie e fino al pensionamento oltre al lavoro e alla famiglia ha continuato ad aggiornarsi. Oggi è impegnata come membro fondatore e della presidenza nell'associazione «Innovage Netzwerk Graubünden».

Signora Derungs, lei è stata profettrice della Pädagogische Hochschule San Gallo e responsabile del perfezionamento professionale. Cos'ha provato al momento del pensionamento?

Da una parte è stato liberatorio cedere la tensione e la responsabilità al mio successore. Dall'altro mi è anche dispiaciuto lasciare quel lavoro entusiasmante. Mi mancavano soprattutto i colloqui interessanti e lo scambio con colleghe e colleghi. Ma sono stata anche fortunata. Ho potuto mantenere un impiego al 20 per cento per un progetto biennale ancora in corso. Questo mi dà la soddisfazione di rendermi utile e tenermi aggiornata. L'aspetto nuovo è che ora sono libera, sono il «capo» di me stessa.

Perché ha voluto impegnarsi per Innovage?

Posso mettere a disposizione le mie esperienze e competenze e quindi fungere da ponte. Posso lavorare con generazioni diverse, usare le lingue e spendere il mio know-how nel cantone dei Grigioni, ma anche in tutta la Svizzera.

Come ha scoperto Innovage?

Durante una conversazione mia figlia mi ha raccontato che una sua ex capo lavora per Innovage. Tramite il sito web mi sono informata meglio e ho potuto partecipare come ospite all'assemblea annuale. In me deve scattare qualcosa. Le persone, i temi devono interessarmi. Ho anche incontrato un mio vecchio compagno di studi con il quale ora collaboro in un gruppo di lavoro nazionale.

Come si diventa membri?

Condizioni fondamentali per lavorare con Innovage sono l'esperienza nel management, nel lavoro dirigenziale o di consu-

: innovage

Innovage nei Grigioni

Il 9 settembre 2013 cinque grigionesi fondano a Coira l'associazione «Innovage Netzwerk Graubünden», quale parte della rete nazionale Innovage.ch. Innovage è una rete di dirigenti, esperti e consulenti in pensione che si impegnano attivamente e gratuitamente per la società civile. Offrono consulenza a organizzazioni no profit in collaborazione con altre istituzioni oppure vi conferiscono le proprie idee.

www.innovage.ch

lenza, e avere almeno 55 anni. In una prima fase è previsto un colloquio personale con la persona interessata. Se le idee coincidono, la persona diventa candidato o candidata per un anno e partecipa a un seminario introduttivo di cinque giorni. In quella occasione si delinea quale può essere il contributo della persona e dove intende impegnarsi.

Quale ritiene sia l'aspetto particolare di Innovage?

Trovo assolutamente entusiasmante portare avanti un progetto insieme ad altri e ottenere così dei risultati. Oggi sostengo organizzazioni no profit che hanno bisogno delle mie conoscenze per migliorare il proprio lavoro e poter quindi crescere.

Quali progetti sta seguendo ora?

Per un'organizzazione laica verifico con due colleghi di San Gallo le strutture associative e la forma di collaborazione. In più

collaboro a un progetto parziale teso a rivedere e ridefinire la formazione e il perfezionamento nell'ambito delle chiese riformate in una regione dei Grigioni. Sono inoltre sempre presente nelle proposte di progetto in cui chiariamo se i progetti sono consoni al nostro impegno. Mi interessa però anche capire l'impegno del cantone per la popolazione più anziana. Ho preso quindi contatti con l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, con la responsabile del programma Promozione della salute e prevenzione in età avanzata. Vorrei chiarire quali sono le proposte nei Grigioni e come sfruttare le sinergie.

Che importanza ha Innovage per lei personalmente?

Nelle mie funzioni professionali ero io a dire quello che volevo. Ora è il contrario! L'istituzione che inoltra la richiesta mi dice cosa si aspetta da me e insieme chiariamo come raggiungere l'obiettivo. Rispetto a prima è quindi cambiata la prospettiva, come se avessi intrapreso un'attività autonoma. Un cambiamento che nonostante tutto mi si addice, la diversità mi è sempre piaciuta. Questo spiega anche il mio profondo impegno per la politica e il volontariato, portato avanti in tutti questi anni. In questo cambio di ruolo e di orientamento mi piace anche il fatto che ora posso impegnarmi volontariamente e gratuitamente.

Come stimola il suo cervello quotidianamente?

Insieme a mia sorella risolvo cruciverba sul mio iPad. In questo modo stiamo regolarmente in contatto anche attraverso il gioco. Mi dedico anche all'enigmistica. Mi piace leggere testi specializzati nei settori lingue e didattica. In più mi interessa

la ricerca sul cervello, che cerco di approfondire. In realtà avrei voluto studiare medicina. Vi rientrano anche i libri sulla filosofia, la psicologia e su paesi e popoli diversi.

Lei si allena fisicamente?

Mi piacciono la corsa, il walking, il nuoto e lo sci. Oppure, come l'estate scorsa, intraprendo un viaggio a piedi. Ma la cosa più bella è praticare il Qi Gong una volta a settimana. Ora posso farlo anche di mattina e integrarlo nella mia vita tutti i giorni.

Intervista: Nicole Di Vizio

Consiglio di lettura



Foto: Susi Haas

L'altra carriera: impegno sociale nella seconda metà della vita – sull'esempio di Innovage

2010, 216 pagine, CHF 39.-
ISBN 978-3-906413-70-9
Casa editrice Interact Luzern

Un'alimentazione equilibrata per una mente sveglia

Un'alimentazione corretta migliora la salute fisica e anche le prestazioni cerebrali. Un'alimentazione eccessiva o troppo grassa aumenta invece il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, cancro o forme di demenza. Un'alimentazione equilibrata riduce questi rischi e rafforza al contempo la salute.



Per le attività intellettive il cervello consuma più energia di quanto si pensi: benché il cervello rappresenti solo il 2 per cento del peso corporeo complessivo, consuma per il suo metabolismo basale più del 20 per cento dell'ossigeno che respiriamo e quasi il 30 per cento delle calorie giornaliere ingerite. Poiché il cervello non può immagazzinare energia, dipende da un rifornimento continuo. Un'alimentazione equilibrata e una buona ossigenazione rappresentano gli elementi chiave per buone facoltà cerebrali.



Regole fondamentali dell'alimentazione

Nelle persone anziane il fabbisogno di sostanze nutritive rimane per lo più invariato (aumenta solo il fabbisogno di vitamina D e cresce leggermente quello proteico), diminuisce tuttavia il fabbisogno energetico. Per questo motivo le persone più anziane dovrebbero dare la preferenza ad alimenti poco calorici, ma con un elevato contenuto di vitamine, sali minerali, fitonutrienti nonché fibre alimentari, come ad esempio prodotti integrali, legumi, frutta e verdura. Dato il minore fabbisogno energetico in vecchiaia, è importante che il bilancio energetico sia equilibrato: il fabbisogno dipende dall'attività fisica – ad uno scarso movimento corrisponde anche un minore fabbisogno energetico; tuttavia il corpo continua ad aver bisogno della stessa quantità di proteine, vitamine e sali minerali come in gioventù. Il peso corporeo dovrebbe rimanere stabile: le condizioni sia di sottopeso sia di sovrappeso possono ridurre la qualità della vita. In età avanzata anche la capacità di percepire odori e sapori dimi-

nuisce lievemente. È pertanto importante insaporire bene gli alimenti con erbe e variare il menu. Consumate i vostri pasti insieme ad altre persone e, di tanto in tanto, assaggiate qualcosa di nuovo.



Pasti frequenti e vari

In generale fate in modo che la vostra alimentazione sia varia e consumate cinque porzioni di frutta e verdura al giorno (una manciata la volta). Accordate la preferenza ai cosiddetti acidi grassi insaturi di origine vegetale (p.e. olio di colza o d'oliva). Nel menu non dovrebbero mancare pesce, noci nonché carboi-

drati da pasta, pane e riso. Consumate cinque pasti al giorno, tre pasti principali e due spuntini leggeri.

Poco e in modo responsabile

Evitate pasti pronti e snack. Spesso contengono troppi grassi, zuccheri e sale. Evitate di consumare per più di tre volte a settimana acidi grassi saturi, presenti nella carne e nei salumi. Fate anche attenzione a consumare con moderazione latticini grassi, quali formaggio, panna o burro. Insaporite gli alimenti con erbe o con spezie, ed utilizzate zucchero e sale con moderazione.

Acqua e tè per placare la sete

Bevete a sufficienza: ogni giorno dovrete bere almeno 1,5 l di tè non dolcificato o di acqua di rubinetto. Le bevande zuccherate vanno consumate con moderazione. I liquidi sono particolarmente importanti per il cervello, al fine di facilitare l'afflusso di sangue e l'apporto di nutrienti. Infatti, senz'acqua non funziona nessun processo metabolico del nostro corpo. Il nostro corpo è fatto per oltre il 70 per cento di acqua, il nostro cervello addirittura per quasi il 90 per cento. Quando fa caldo o quando si suda molto aumenta il nostro fabbisogno di liquidi. Quando avete difficoltà a raggiungere le quantità raccomandate, è utile seguire i seguenti consigli:

- La mattina preparate una brocca di acqua minerale o tè che consumerete durante il giorno.
- Quando siete fuori casa per lungo tempo, portate con voi una bottiglietta d'acqua.

Ricette

Bevande per una mente attiva!

Per 2-3 bicchieri

2 vasetti di jogurt
100 ml di succo di frutta
1 baccello di vaniglia
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di mandorle o nocchie macinate
3 cucchiai di fiocchi d'avena

Preparazione

Versare gli ingredienti in un mixer, frullare brevemente - fatto.



Power-Muesli alla frutta per la prima colazione

Per una persona

60 g di fiocchi d'avena (grandi o piccoli)
100 g di uva o 1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di mandorle tritate grossolanamente
1 arancia o 2 mandarini
200 ml di latte
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaio di semi di girasole

Preparazione

Versare i fiocchi d'avena in una ciotola. Aggiungere il latte e il miele. Lasciare ammorbidire il tutto. Nel frattempo tagliare a metà i chicchi d'uva lavati. Aggiungere l'uva o l'uvetta e l'arancia o i mandarini ai fiocchi d'avena. Distribuire sul muesli i semi di girasole e le mandorle. Fatto.





Ballare è la poesia dei piedi*

Studi svolti hanno dimostrato come allenare mente e corpo rientri nelle misure di prevenzione per una vecchiaia in salute. Si consigliano tipi di sport come nuoto, nordic walking, ciclismo e jogging. Spesso ci si dimentica della danza.

Mamma Gerda e figlia
Jutta Hechenbichler

* John Dryden, 1631-1700.

Jutta Hechenbichler, dal 1996 lei dirige la scuola di danza e movimento Tembea per persone dai 5 ai 95 anni e lei stessa appartiene alla generazione over 55. Cosa l'ha spinto a diventare danzatrice?

Danzare è ciò che so fare meglio e anche ciò che amo fare di più. Danzare mi trasmette benessere e da sempre mi aiuta a sviluppare la mia personalità. Mi consente di esprimere i sentimenti e di scaricarmi. Spesso è come se «mi immergessi in un altro mondo», dimenticandomi le preoccupazioni quotidiane o

almeno distanziandomene. Oltre alla forma fisica, per me la danza è un tipo di meditazione. Muoversi insieme in gruppi a ritmo di musica crea anche contatto e comunanza.

Quali effetti positivi sulla salute produce la danza?

Danzare rende felici e non fa bene solo al corpo ma anche all'anima e allo spirito. La danza migliora l'agilità, rafforza l'interazione tra diversi gruppi di muscoli, parti del corpo e singoli movimenti (coordinamento)

nonché l'equilibrio. Vengono allenati anche forza, resistenza, la capacità di reazione e di concentrazione. Danzare inoltre stimola a respirare in modo sano e consapevole e aiuta a distrarsi, distanziandosi da preoccupazioni e stress. Viene favorito anche il senso del ritmo e la capacità di orientarsi nell'ambiente.

Gerda Hechenbichler domani festeggia i suoi 90 anni e da ben 27 frequenta regolarmente la scuola di danza Tembea, di sua figlia Jutta. Si dice che per le persone anzi-

ane danzare sia il modo più affascinante di fare ginnastica. Cosa ne pensa?

È proprio così. Fa bene al mio corpo e sono sempre felice quando posso recarmi alla scuola di danza. Anche le mie colleghe che danzano con me sono d'accordo. Dopo l'ora di danza andiamo a bere un caffè e siamo contente di stare insieme e di fare due chiacchiere.

Ha la sensazione che nella scuola di danza oltre alla sua efficienza fisica si alleni anche quella mentale?

Sì, aiuta. Quando faccio gli esercizi devo utilizzare anche il cervello per poter ricordare la sequenza.

Gerda, cos'altro fa per la sua salute mentale?

Nel teatro di Coira lavoro all'ingresso e indico i posti a sedere. Nella mia vita di vedova sola, questo mi aiuta molto a dare un ordine alla mia giornata. Lì incontro sempre molte persone che mi salutano e sono contente di vedermi. A casa faccio ogni giorno solitari con le carte, puzzle o risolvo parole crociate. Leggo e imparo volentieri cose nuove.



Jutta, come influisce la danza sul cervello e la memoria?

Nella danza in gruppo si richiede molto sia al corpo che alla mente. A differenza del ballare liberamente in discoteca, memorizziamo insieme sequenze e movimenti. È molto simile all'imparare una poesia a memoria. Solo che ciò che viene memorizzato nella mente si esprime non attraverso la voce e il linguaggio bensì con i movimenti del corpo.

Jutta, si dice che per gli anziani eseguire contemporaneamente esercizi con il corpo e la mente sia più difficile che per i giovani. Per questo, in situazioni delicate come attraversare strade molto trafficate, da anziani si corre il rischio di cadere. Definirebbe la danza come un metodo di prevenzione dalle cadute?

Sì, nella danza vengono sollecitati contemporaneamente molti canali sensoriali: ascoltare la musica e il ritmo, eseguire i movimenti nel posto e al momento giusto, non perdere di vista i membri del gruppo, muoversi in sintonia con loro e orientarsi nello spazio. Se qualcuno perde l'equilibrio, i muscoli che vengono sollecitati nella danza possono reagire automaticamente ripristinandolo. I movimenti della danza possono aiutare a superare la paura di cadere e a riconquistare la fiducia in se stessi dopo una caduta. In questo aiuta anche il grande ambiente nel quale è possibile guardare lontano ed esercitarsi senza ostacoli e pericoli.

Jutta, come si mantiene in salute mentalmente e fisicamente?

Con il mio lavoro. (ride) Sto anche attenta a un'alimentazione equilibrata, leggo volentieri e mi interesso a ciò che accade nel mondo. Mi rilasso anche nella natura e con i lavori di giardi-

naggio. Inoltre ho un buon rapporto con le altre persone e mi sforzo di curare questi rapporti.

Intervista: Marianne Lüthi

Date dei corsi e ulteriori informazioni: www.tembea.ch



Pomeriggi dedicati al ballo e al canto dell'Associazione Alzheimer

L'invito ai pomeriggi danzanti dell'Associazione Alzheimer, Sezione dei Grigioni, con musica, balli, canti e buffet di dolci è sempre accolto da oltre 100 persone. Margrit Dobler dell'ufficio di consulenza per l'Alzheimer nonché le volontarie e i volontari che l'assistono accolgono i loro ospiti a Coira, nella sala della comunità parrocchiale Comander addobbata a festa.

L'amata orchestra di musica popolare «Fadära» invita a fare quattro salti. «La musica è come un mantello», afferma Helga Rohra, affetta da demenza. «La musica si rivolge alle persone affette da demenza come ad esseri umani e non come «a malati».

Sono invitate tutte le persone colpite da una forma di demenza, sia che vivano a casa o in ospizio, nonché i loro familiari e assistenti. L'ingresso è gratuito. Per le consumazioni e le spese viene fatta una colletta all'uscita.

Prossimo pomeriggio danzante: lunedì 10 novembre 2014.

Per avere ulteriori informazioni e conoscere le prossime date www.alz.ch/gr

Per un sonno sano

L'essere umano trascorre dormendo circa un terzo della sua vita. Durante il sonno, il corpo e il cervello hanno la possibilità di rigenerarsi e di fissare nelle cellule cerebrali le nozioni apprese.



Quando dormiamo la temperatura corporea è più bassa e i muscoli e il metabolismo sono meno attivi. Tuttavia, non sempre durante il sonno il cervello necessita di minore energia rispetto allo stato di veglia. Infatti, anche nel sonno corpo e mente sono attivi. I processi di crescita continuano a svilupparsi, le riserve di energia vengono ripristinate e il tessuto cellulare rinnovato.

Tuttavia, il cervello non riesce contemporaneamente ad acquisire informazioni e ad archiviarle nella memoria a lungo termine. Quanto appreso deve dunque essere acquisito nella memoria a lungo termine in un momento in cui, si presume, il cervello non deve o non può acquisire nuove informazioni. Il momento ideale è dunque mentre la persona dorme. Il sonno contribuisce a far sì che si possano fissare i contenuti memorizzati, se il sonno viene disturbato questi processi potrebbero subire limitazioni.



Il sonno in età avanzata

Con l'avanzare dell'età il sonno cambia. Di notte le persone anziane si svegliano più spesso e le fasi di sonno profondo sono più brevi: in età avanzata è possibile che durante la notte si verificano fasi sempre più lunghe nelle quali la persona è a letto sveglia o ha difficoltà a riaddormentarsi. Con l'avanzare dell'età, si riduce la durata complessiva del sonno durante la notte. Ciò nonostante, le persone interessate da questo fenomeno non dovrebbero dormire durante il pomeriggio perché altrimenti il loro ritmo del sonno viene completamente alterato.

Dormire a sufficienza mantiene sani

Basta una notte insonne per aumentare il rischio di infortuni per gli interessati. Lo dimostrano analisi di incidenti stradali e infortuni sul lavoro provocati da persone spossate per mancanza di sonno. La carenza cronica di sonno non solo accresce il rischio di infortuni bensì accelera anche i processi d'invecchiamento. Anche il sovrappeso può causare insonnia cronica o essere collegato a una persistente mancanza di sonno.



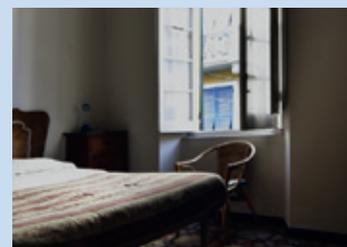
9 consigli per un sonno salutare

Gli ormoni grelina e leptina controllano l'equilibrio energetico del corpo. La grelina regola l'appetito: la concentrazione di ormoni aumenta prima dei pasti. Al contrario, la leptina consente al corpo di costituire riserve di grasso. Se il valore della leptina è basso, il corpo reagisce con una sensazione di fame, mentre se è più alto aumenta il consumo di energia. Durante il sonno non percepiamo lo stimolo della fame, sebbene il consumo energetico sia ugualmente elevato come nello svolgimento di un'attività sedentaria. Persone che per lunghi periodi dormono troppo poco hanno spesso attacchi di fame intensa, cosa che a sua volta potrebbe portare al sovrappeso, facendo aumentare il rischio di malattie cardiocircolatorie e di diabete di tipo 2.

Un buon libro aiuta durante le fasi di veglia.



- Arieggiare la camera prima di andare a letto.
- Fare attenzione che la temperatura dell'ambiente sia tra i 18 e i 20 °C.
- Prima di andare a letto fare un bagno rilassante.
- Bere una tisana o del latte caldo con miele.
- Concedersi un rituale del sonno come ad es. una bella lettura che concili il sonno, musica o un'annotazione nel diario.
- Scegliere un materasso adeguato alla propria statura e al proprio peso.
- Non andare mai a letto con la fame.
- Chiudere la giornata senza stress e lasciare le preoccupazioni fuori della camera da letto.
- Praticare regolarmente sport (non prima di andare a letto) favorisce un buon sonno.





Mente in forma – training per la mente in età avanzata

Con l'avanzare dell'età la nostra memoria stabilisce nuove priorità: la memoria a lungo termine rimane buona mentre la memoria a breve termine può subire un calo.

Così come si può rafforzare la muscolatura con un allenamento fisico, è possibile stimolare la forma mentale con diversi giochi di memoria. Stimolate il vostro cervello e mettetevi alla prova le vostre capacità logiche! Vi auguriamo buon divertimento. Le soluzioni saranno pubblicate a partire dal 1° novembre 2014 nella nostra pagina web:
www.graubünden-bewegt.ch.

Sudoku

	5			9			2	
3			1		4	9		5
	8							
	4		9		3		8	
9								2
	7		4		6		1	
							7	
5		6	3		2			4
	3			6			5	

©Conceptis Puzzles

06010044799

Percezione

In ciascuna di queste immagini vedete due figure diverse?



Trova le parole

In questo gioco trovate nella griglia tutte le parole elencate. Le parole possono essere scritte in orizzontale, verticale o in diagonale e in qualsiasi verso, ad esempio da destra a sinistra, dal basso a sinistra verso l'alto a destra, ecc.

- AGIO
- ASCENSORE
- BUREAU
- CAMERE
- CAPARRA
- CHEF
- CLIENTI
- COMFORT
- COMODITÀ
- CUCINA
- DI LUSSO
- DIURNO
- ECONOMICO
- FACCHINO
- FATTORINO
- LETTI
- MOTEL
- RISTORANTE
- SALONE
- SCELTA
- SOLARIUM
- SQUALLIDO
- STELLE
- SUITE
- TARIFFE
- VITTO

V	F	A	C	C	H	I	N	O	A
R	I	S	T	O	R	A	N	T	E
S	A	T	T	A	R	I	F	F	E
T	R	A	T	L	R	B	O	E	E
E	R	R	T	O	A	S	G	R	R
L	A	O	T	I	S	G	O	E	E
L	P	T	F	U	D	S	I	C	M
E	A	M	L	M	N	O	O	O	A
F	C	I	U	E	O	R	M	N	C
S	D	O	C	I	C	C	O	O	M
S	U	S	O	U	R	S	T	M	C
A	A	I	A	N	C	A	E	I	H
L	E	T	T	I	R	I	L	C	E
O	B	U	R	E	A	U	N	O	F
N	C	L	I	E	N	T	I	A	S
E	S	Q	U	A	L	L	I	D	O



Parole nascoste

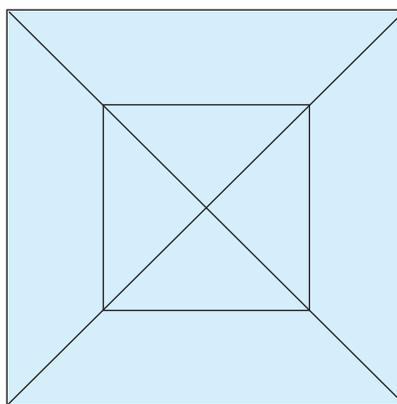
La griglia di parole contiene molte parole nascoste. Scorrete riga per riga e sottolineate le parole trovate! Sinistra, dal basso a sinistra verso l'alto a destra, ecc.

- brighella
- pantalone
- arlecchino
- colombina
- pulcinella

p	w	d	s	l	g	k	o	v	z	f	a
u	c	e	m	l	i	p	m	o	f	s	p
l	u	d	j	n	m	d	g	p	x	k	w
c	x	b	h	e	o	d	n	a	j	l	n
i	u	o	t	o	p	w	k	n	u	a	q
n	a	d	t	o	i	n	t	t	b	o	t
e	m	v	q	d	n	o	u	a	s	x	h
l	b	r	i	g	h	e	l	l	a	a	b
l	l	o	u	l	z	w	d	o	h	l	r
a	r	l	e	c	c	h	i	n	o	u	h
m	b	r	o	r	g	u	z	e	r	v	p
u	f	v	s	f	r	q	p	r	m	g	e
g	i	n	c	o	l	o	m	b	i	n	a

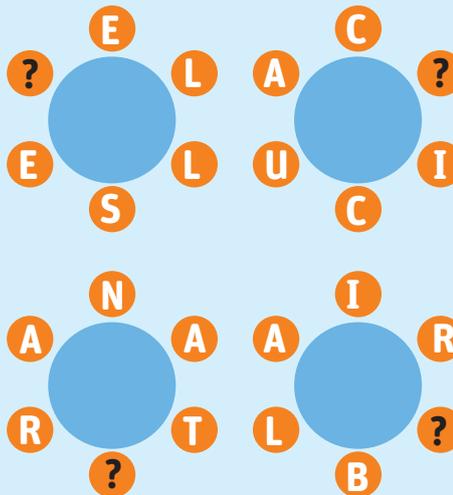
Triangoli nel quadrato

Quanti triangoli contiene la figura?



La ruota delle parole

Con quale lettera deve essere sostituito il punto interrogativo affinché ne risulti una parola sensata?



Salute! mette in palio uno Scarnuz Grischun originale. Inviateci le vostre soluzioni della «Ruota delle parole» entro il 31 ottobre 2014 a gf@san.gr.ch e con un po' di fortuna potremo viziare con le specialità dei Grigioni.

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Corsi e contatti

Associazione Alzheimer sezione Grigioni

Si occupa delle persone colpite da demenza e dei loro familiari. Con il telefono Alzheimer, le relazioni pubbliche, una rete capillare e la collaborazione in gruppi specialistici si impegna a favore delle persone affette da demenza.

www.alz.ch/gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

L'associazione degli anziani del Cantone dei Grigioni promuove la qualità della vita e la dignità dei suoi membri e tutela i loro interessi economici, socio-politici e sociali. Organizza eventi informativi su questioni attuali concernenti la vecchiaia, la vita sociale e la cura della comunità.

www.buendnersenioren.ch

Envista

L'eccellente programma di corsi e manifestazioni di Pro Senectute Grigioni: formazione, cultura, sport e convivialità.

www.gr.pro-senectute.ch

Clinica della memoria

In caso di evidente smemoratezza, difficoltà di concentrazione, disturbi dell'orientamento, comportamenti anomali o isolamento sociale, la Clinica della memoria dei Servizi psichiatrici dei Grigioni propone un programma di diagnosi collaudato per le persone colpite ed i loro familiari.

www.pdgr.ch

Pro Senectute Grigioni

Pro Senectute è il centro di competenza sul tema della vecchiaia e dell'invecchiamento. La fondazione si prefigge lo scopo di mantenere e promuovere il benessere delle persone anziane nel Cantone dei Grigioni.

www.gr.pro-senectute.ch

Croce Rossa Grigioni

Le proposte si rivolgono al personale socio-sanitario nel settore ospedaliero e delle case di cura e ai familiari che assistono un congiunto, affinché le persone assistite siano supportate nella loro autonomia e nel processo di promozione della salute e/o di superamento della malattia.

www.srk-gr.ch

Fondazione Svizzera

Guida per la terza età nei Grigioni

Il portale informativo del Cantone dei Grigioni per la cura, l'assistenza, l'abitare e l'organizzazione della vita nella terza età.

www.alter.gr.ch

Editore e contatto:

Ufficio dell'igiene pubblica
dei Grigioni

Hofgraben 5, 7001 Coira

Telefono: 081 257 64 00

gf@san.gr.ch

www.grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

grigioni-inmovimento.ch

Partner:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



PRO
SENECTUTE
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI



Promozione Salute
Svizzera

In collaborazione con
i cantoni



Associazione Alzheimer Svizzera Sezione Grigioni



BÜNDNER
ARZTERVEIN
UNION GRISCHUNA
DA MEENS
ORDINE DEI MEDICI
GRIGIONI

Servizi psichiatrici
dei Grigioni www.pdgr.ch