

RICERCA

La forma fisica aiuta il cervello

Carlo Ferrarese, ordinario di Neurologia a Milano: «Ipertensione e obesità sono fattori di rischio»

Prosegue il nostro racconto sul cervello nella settimana mondiale dedicata alla prevenzione delle patologie della mente. Carlo Ferrarese, professore ordinario di Neurologia e direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano Bicocca, intervenendo ai microfoni di Radio Cusano Campus, la radio dell'Università Niccolò Cusano (89.100 Fm a Roma e nel Lazio, in streaming sul sito www.radiocusanocampus.it) ha evidenziato alcuni aspetti fondamentali che legano l'alimentazione alla salute del nostro cervello.

Professor Ferrarese, siamo nella settimana mondiale del cervello, quest'anno dedicata all'alimentazione e alla sua influenza sull'encefalo. In alcune malattie neurodegenerative il nostro modo di mangiare può essere il primo mezzo di prevenzione?

«Sì, è proprio così perché sappiamo che un meccanismo molto comune nelle cellule, chiamato stress ossidativo, porta a un accumulo dei radicali tossici contrastati da alcuni alimenti utili che, come nel caso di frutta e verdura, possiedono antiossidanti naturali, licopeni e varie sostanze protettive. La dieta mediterranea è fonte di tali sostanze. Aggiungiamo inoltre che ipertensione, obesità e diabete predispongono a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer».

Quante calorie consuma il nostro cervello?



Cervello, lo stile di vita sano è alla base della prevenzione

«Il cervello pesa circa 1,2-1,7 kg e consuma il 20% delle calorie assunte. È un organo sempre attivo, anche quando dormiamo o riposiamo. Dunque, il consumo energetico non è vincolato, come nel caso dei muscoli, al movimento. Il glucosio è il principale combustibile utilizzato dal cervello».

L'Università Niccolò Cusano sta raccontando la ricerca medica scientifica, tramite le pagine del Corriere dello Sport-Stadio, attraverso l'Unicusano-Fondi Calcio. Ritiene vincente questa idea?
«Sì moltissimo, lo sport e l'attività fisica giocano un ruolo protettivo nei confron-

ti del cervello. Lo sport, oltre a combattere l'obesità, è in grado di produrre fattori di crescita utili per il cervello. Migliora anche le capacità di coordinamento del cervello stesso e fa produrre sostanze che contrastano i meccanismi neurodegenerativi. L'attività fisica è fondamentale quindi come quella cognitiva».

Anche dormire gioca un ruolo fondamentale per rigenerare il nostro cervello?
«Certamente, questa è una scoperta recente riportata da alcuni articoli americani: durante il sonno, il cervello si depura da molecole tossiche, fra queste ce n'è una

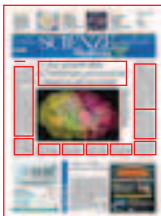
«L'alimentazione sana, ricca di antiossidanti, il sonno e gli stimoli culturali proteggono la nostra mente»

«L'idea della Cusano è vincente: lo sport è fondamentale contro i meccanismi neurodegenerativi»

che si chiama beta-amiloide, una proteina fortemente legata alla malattia di Alzheimer. Una proteina che si deposita nelle cellule cerebrali e innescava "neuro infiammazione" e "stress ossidativo". Durante il sonno, questa proteina viene smaltita dal cervello nel sangue ed eliminata. Oltre all'alimentazione possiamo dire che il sonno aiuta quindi a prevenire la malattia».

Per mantenere in salute il nostro cervello è importante, oltre a una corretta alimentazione e un buon riposo, allenarlo mantenendolo attivo attraverso letture, studio e vita sociale?

«Sì, il cervello è un organo plastico, più è attivo più si rigenera. Mantenerlo attivo sia con attività culturali come imparare nuove lingue o fare i cruciverba contribuisce a formare nuove sinapsi e questo può contrastare l'accumulo di proteina beta-amiloide. Sappiamo che le persone con elevato livello di scolarizzazione hanno una "riserva cognitiva" che li protegge da malattia neurodegenerativa».



Le due grandi sfide al Parkinson: prevenzione e diagnosi più accurate

NICLA PANCIERA

Di fronte alle malattie neurodegenerative, con le quali ancora non ci resta che convivere per la mancanza di cure, il segreto è intervenire precocemente. Solo così si può rallentare l'avanzata di tante patologie. Questo vale anche per il Parkinson, vera emergenza che in Italia colpisce 200 mila persone e 10 milioni nel mondo.

Contro questo disturbo progressivo - che causa la distruzione dei neuroni che producono dopamina, il neurotrasmettitore coinvolto anche nei circuiti cerebrali deputati al movimento - la ricerca procede in più direzioni, dalla genetica alle staminali: e ora di Parkinson si torna a parlare in occasione della «Settimana del Cervello», in programma fino al 22 marzo. «Il 90% dei casi è sporadico. Non conosciamo le cause della malattia, la cui comparsa dipende da una complessa interazione tra predisposizioni genetiche e fattori ambientali, in equilibrio come braccia di una bilancia», ammette Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia e rettore dell'Università della Magna Graecia di Catanzaro. «Quel che è certo è che, una volta comparso, il Parkinson non si può fermare».

Settimana del cervello

L'incidenza cresce con l'aumentare dell'età: è quindi fondamentale saper distinguere i cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento dalla vera patologia neurologica. «La risonanza magnetica non ci aiuta: i cervelli parkinsoniani sono spesso indistinguibili dai sani. Bisogna invece osservare i disturbi non motori, come la riduzione dell'olfatto, la depressione, la stitichezza e i disturbi urogenitali - aggiunge -. Ma il fattore predittivo più importante è il disturbo del sonno Rem, indi-

viduabile con un test elettroencefalografico mentre si dorme: è quello che causa un'agitazione anche violenta. Il 50% di chi ne soffre svilupperà il Parkinson entro 13 anni».

Nel Parkinson rimangono intatte il 20% delle cellule dopaminergiche. «La diagnosi, quindi, non è banale. L'osservazione clinica non è sufficiente, perchè può essere confuso con patologie simili, ma diverse, i "parkinsonismi"». Gli esami per la diagnosi certa sono perciò due: la scintigrafia cerebrale DatScan, con cui misurare il danno dei nuclei dalla base, e «la scintigrafia miocardica Mibg per indagare lo stato dell'innervazione simpatica

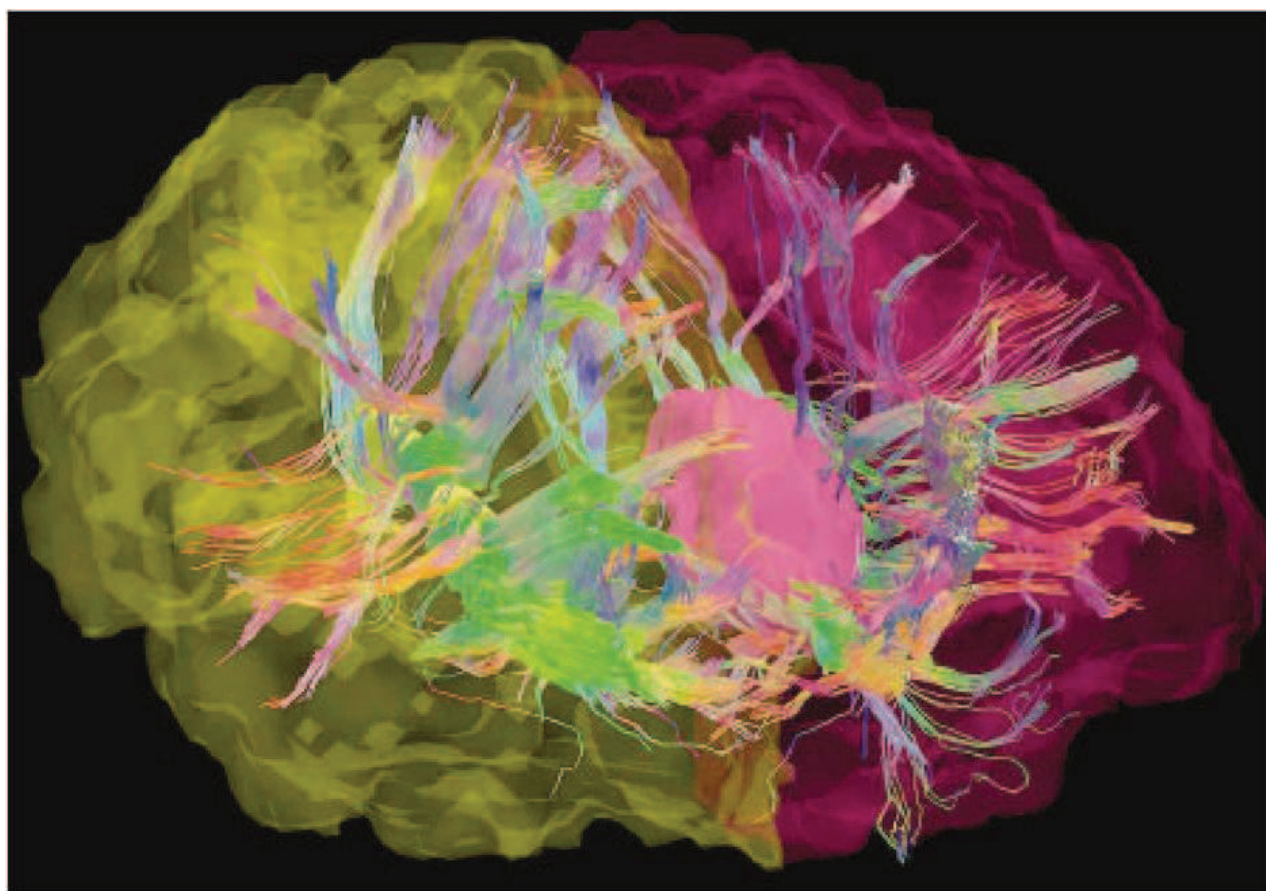
del cuore», dice il neurologo, il cui contributo a questa tecnica è stato decisivo.

Mentre la sostanza nera cerebrale degenera, si determina un'alterazione funzionale del circuito dei nuclei della base che produce tremori e rigidità muscolari; questi, in fase avanzata, sono talmente invalidanti da impedire le azioni più semplici. Oggi il farmaco antiparkinsoniano più efficace in uso è la levodopa, ma alcuni pazienti, nelle fasi avanzate, sviluppano una forma di farmacoresistenza. Alleviare i sintomi è allora possibile solo ricorrendo alla stimolazione cerebrale profonda, la Dbs: attraverso un intervento neurochirurgico due elettrodi sono impiantati in una zona profonda del cervello e l'accensione del neurostimolatore provoca la decontrazione muscolare, restituendo così al paziente l'autonomia perduta.

Stimolazione wireless

«Oggi, però, le aspettative nei confronti della "Dbs" sono state in parte ridimensionate: oltre ad essere un trattamento invasivo, aumenta il rischio di demenza». Tuttavia, uno studio appena pubblicato sulla rivista «Science», condotto sui topi dai ricercatori del Mit di Boston, ha ideato una forma wireless, senza elettrodi, attraverso l'iniezione nelle aree da stimolare di nanoparticelle magnetiche: queste, reagendo all'applicazione di campi variabili, riescono ad attivare i neuroni.

La strada per le cure, perciò, è ancora lunga. Intanto Quattrone ribadisce il ruolo terapeutico della prevenzione: «Una dieta vegetariana e ipoproteica è fondamentale». Insieme con l'esercizio fisico sembra svolgere un ruolo protettivo. Anti-Parkinson.



In dettaglio
Un cervello colpito dal Parkinson: in evidenza le fibre bianche e il nucleo caudato, due strutture chiave coinvolte nei processi cognitivi che vengono alterate dal morbo (Immagine realizzata dalla University of Florida Health)



Frutta e verdura anche per i neuroni

FABIO DI TODARO

Se ne parla sempre per gli effetti protettivi nei confronti del cuore e di alcune condizioni - come ipertensione, ipercolesterolemia e diabete - coinvolte nell'insorgenza di diversi tumori. Ma non è da escludere l'ipotesi che la dieta mediterranea funga da scudo per diverse malattie neurodegenerative. Alcune evidenze già ci sono, ma fanno riferimento a ricerche epidemiologiche. Serviranno ora studi di tipo «caso-controllo» per mettere nero su bianco la dieta che previene il decadimento cognitivo. La linea generale, però, è condivisa dagli studiosi: se gli effetti della genetica sono inevitabili, il cervello deve essere difeso dall'azione dell'ambiente e quindi l'alimentazione gioca un ruolo chiave.

È per questo motivo, oltre che per l'imminente avvio di Expo, che il tema della Settimana mondiale del cervello mette assieme la nutrizione con la salute neurologica: «Nutrire il cervello. dieta e malattie neurologiche». Tutte questioni che non passano soltanto dalla tavola.

Contro l'ossidazione il cervello ha fame di dieta mediterranea

Dall'Alzheimer alla sclerosi multipla: gli effetti della neuroprotezione





FABIO DI TODARO
SEGUE DA PAGINA 21

«**L**il cervello ha prima di tutto fame di conoscenza: chi ha infatti un tasso di scolarizzazione elevato ha meno probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer», spiega Aldo Quattrone, rettore dell'Università Magna Graecia di Catanzaro e presidente della Società Italiana di Neurologia. Ritorna così il tema della «riserva cognitiva», quell'insieme di competenze e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante la vita: attraverso l'istruzione, le attività lavorative e le relazioni sociali. Chi ce l'ha elevata può contare su una rete di contatti sinaptici articolata e più difficile da scalfire. Ma a proteggerla è anche una dieta corretta?

I primi studi al riguardo stanno evidenziando un effet-

Gianluigi Mancardi Neurologo

RUOLO: È DIRETTORE DELLA SECONDA CLINICA NEUROLOGICA DEL DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE DELL'UNIVERSITÀ DI GENOVA

to protettivo svolto da un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti. Un messaggio che, riportato sulla tavola, vuol dire ampio spazio per pesce, frutta secca, olio di oliva, semi oleaginosi, verdura e ortaggi. Prudenza, invece, con carne,

formaggi, dolci, farine raffinate, sale e alcol. In sintesi: è proprio questa la quintessenza della dieta mediterranea.

«Mangiando in questo modo e facendo attività fisica si previene lo sviluppo dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità. Tutti questi fattori contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e

Dal



nel tessuto nervoso: da qui il rischio più alto di contrarre la malattia di Alzheimer», afferma Carlo Ferrarese, direttore scientifico del centro di neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano.

Qualche evidenza preliminare comincia a emergere anche per la sclerosi multipla. Come chiarisce Gianluigi Mancardi, direttore della seconda clinica neurologica del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Genova, «uno dei meccanismi che causano la malattia è il danno ossidativo. Ecco perché chi segue una dieta ricca in frutta e in verdura protegge i neuroni dal danno». Di particolare interesse, in questo ambito, è il ruolo svolto dalla vitamina D: meno se ne ha - sottolinea l'epidemiologia - e più alta è la frequenza della malattia. Ma altri

micronutrienti verso cui si presta particolare attenzione sono anche l'omocisteina, l'acido folico e la vitamina B12: tutti coinvolti in vario modo nei meccanismi di danno cerebrovascolare.

Molta prevenzione, dunque, ma anche qualche accenno alle terapie. Che cosa e come si mangia non è influente per i malati di Parkinson. «La levodopa, il farmaco più utilizzato, non va assunto dopo un pasto ricco in proteine e in grassi», chiosa Leandro Provinciali, ordinario di neurologia all'Università Politecnica delle Marche. Il suo assorbimento, infatti, va in competizione con le molecole tratte dalla dieta. Meglio, dunque, prediligere una dieta «verde» nel corso della giornata e relegare le proteine all'ora di cena.

Twitter @fabioditodaro



Vino e caffè per tenere lontano l'ictus, cibi integrali e verdure contro l'Alzheimer: la dieta può aiutare a preservare la mente. A Roma "Happy neuro Hour!"

E io mi metto a tavola con il cervello

ALIMENTAZIONE

Sì al vino e al caffè, ovviamente con moderazione, perché le numerose sostanze antiossidanti contenute nelle due bevande hanno un ruolo protettivo nei confronti del cervello. Al massimo un cucchiaino di sale al giorno, raso, per tenere lontano l'ictus. No alla dieta estrema dei vegani che escludono anche latte e uova perché i bassi livelli di vitamina B12 possono contribuire a scatenare disfunzioni neurologiche. Piatti poveri di colesterolo e ricchi di fibre (cibi integrali e verdure) riducono l'incidenza della malattia di Alzheimer. Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-demenza, mirata a controllare l'attività infiammatoria per chi ha la sclerosi multipla. Ecco i diversi menù delle diete amiche del cervello.

Con l'Expo centrato sull'alimentazione i neurologi organizzatori della Settimana mondiale del cervello (fino a domenica prossima) hanno deciso di focalizzare l'attenzione sul legame tra il cibo e mente. «Il nostro obiettivo quest'anno - spiegano gli specialisti della Società italiana di neurologia (www.neuro.it) per conoscere le iniziative nelle varie città - è quello di spiegare come nutrire il cervello. Se fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale».

BILANCIAMENTO

Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia, ricorda come nella malattia di Parkinson i pasti, soprattutto se carichi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa (il farmaco base

contro questa patologia) mentre una dieta bilanciata ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso colpisce i pazienti.

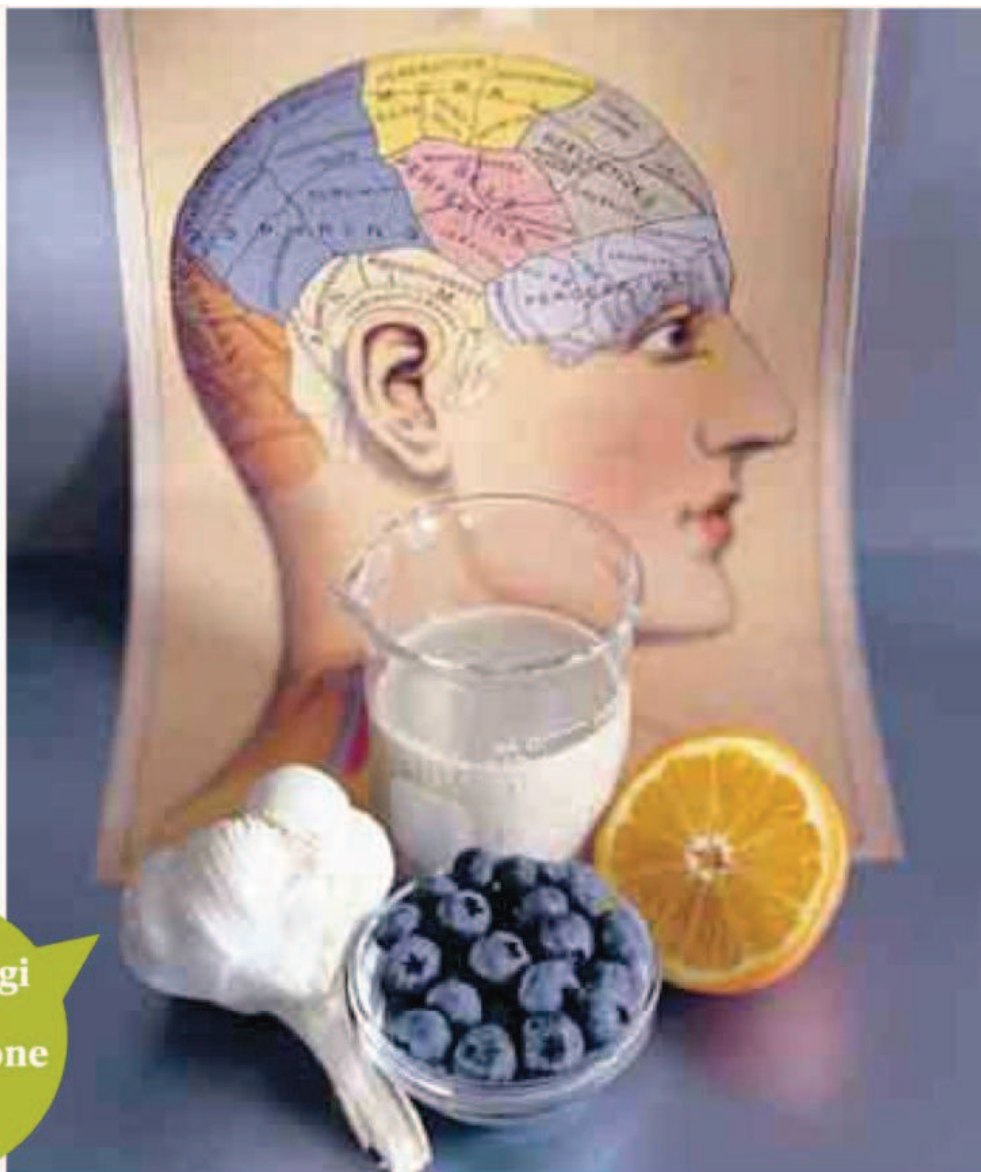
Il cervello, secondo gli addetti ai lavori, ha bisogno di essere conosciuto perché, proprio in quest'epoca, subisce attacchi anche non riparabili. Dall'uso delle droghe in giovane età all'abuso di alcol. Da qui l'appello, qualche giorno fa, nella sede dell'Accademia dei Lincei a Roma del neurochirurgo Giulio Maira, senior consultant dell'unità operativa di neurochirurgia all'Istituto Humanitas a Milano: «Da quaranta anni studio il cervello: dalle malattie alla sua capacità di ragionare. Purtroppo mi rendo conto che ora questo organo viene protetto sempre meno da comportamenti e prevenzione. Da qui la mia continua attenzione a "riparare" la testa, anche quando la situazione è complessa come in presenza di un cancro. Tocca mettersi a lavorare per difenderla dagli insulti interni ed esterni, dalle malattie come dalla droga e dall'alcol».

GLI SPUNTINI

A Roma, anche quest'anno l'Istituto tumori Regina Elena prende parte alle iniziative della Settimana del cervello con l'Associazione Blaze-Matteo Blasi: l'appuntamento è "Happy neuro Hour!... Spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia", venerdì 20 alle 20 al Teatro Alba, via Alba 49 (su Twitter HappyNeuroHour). Un incontro per affrontare l'argomento cervello da un punto di vista scientifico e artistico accompagnato da pillole di divulgazione scientifica a cura di Marta Maschio, responsabile del centro per la cura dell'epilessia tumorale e del dipartimento di Neuroscienze Ire e Tonino Caltemi che guida l'Area di supporto alla persona - servizi di Psicologia e psichiatria.



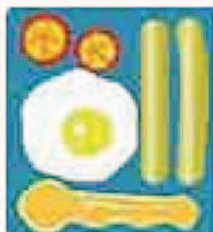
**I neurologi
puntano
l'attenzione
sui pasti**



Cosa scegliere



Consumo moderato di caffè e vino rosso, due alimenti ricchi di antiossidanti, sembrano proteggere dalla demenza



La vitamina D si trova nelle uova, nelle sardine, nel tonno e nel merluzzo, nel latte. Fra i vegetali scegliere verdure a foglia scura



Le fibre sono nella frutta, verdura, cereali integrali e legumi: efficaci nel controllare il rialzo del colesterolo



Si a pane, cereali e patate: una dieta a basso contenuto di carboidrati potrebbe avere effetti dannosi sulla memoria



E io mi metto a tavola con il cervello

Vino e caffè per tenere lontano l'ictus, cibi integrali e verdure contro l'Alzheimer: la dieta può aiutare a preservare la mente. A Roma "Happy neuro Hour!"

Sì al vino e al caffè, ovviamente con moderazione, perché le numerose sostanze antiossidanti contenute nelle due bevande hanno un ruolo protettivo nei confronti del cervello. Al massimo un cucchiaino di sale al giorno, raso, per tenere lontano l'ictus. No alla dieta estrema dei vegani che escludono anche latte e uova perché i bassi livelli di vitamina B12 possono contribuire a scatenare disfunzioni neurologiche. Piatti poveri di colesterolo e ricchi di fibre (cibi integrali e verdure) riducono l'incidenza della malattia di Alzheimer. Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-demenza, mirata a controllare l'attività infiammatoria per chi ha la sclerosi multipla. Ecco i diversi menù delle diete amiche del cervello.

Con l'Expo centrato sull'alimentazione i neurologi organizzatori della Settimana mondiale del cervello (fino a domenica prossima) hanno deciso di focalizzare l'attenzione sul legame tra il cibo e mente. «Il nostro obiettivo quest'anno - spiegano gli specialisti della Società italiana di neurologia (www.neuro.it) per conoscere le iniziative nelle varie città - è quello di spiegare come nutrire il cervello. Se fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale».

BILANCIAMENTO

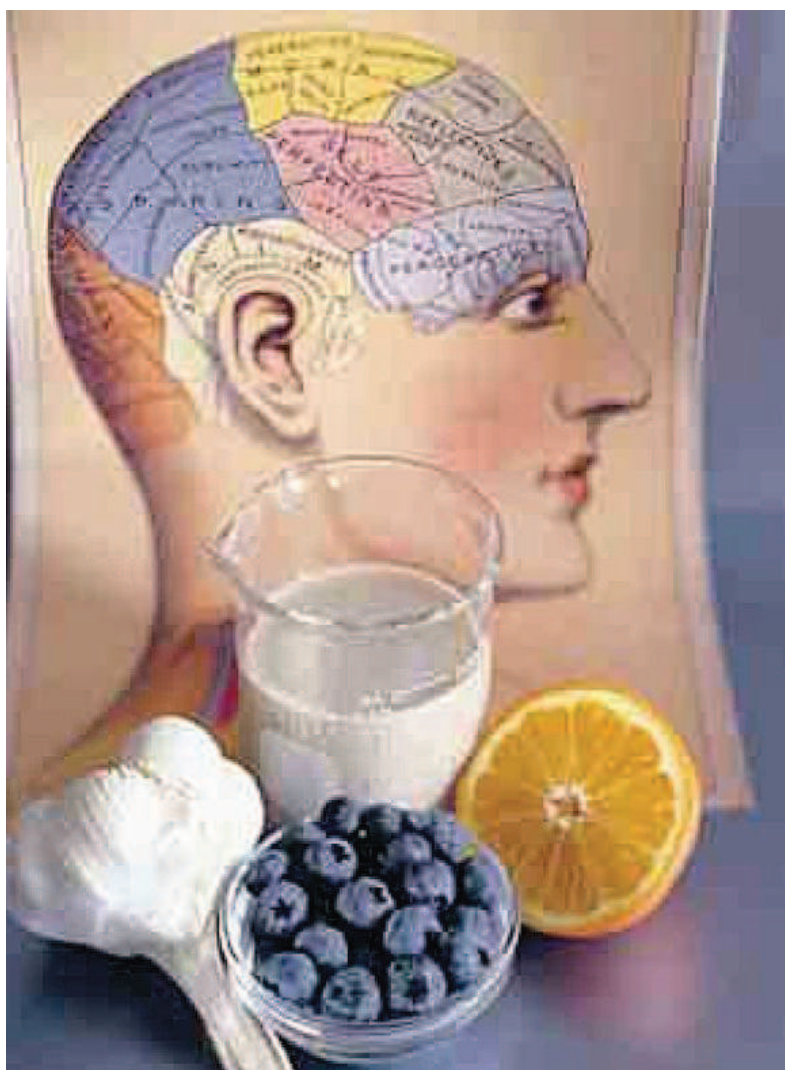
Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia, ricorda come nella malattia di Parkinson i pasti, soprattutto se carichi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa (il farmaco base

contro questa patologia) mentre una dieta bilanciata ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso colpisce i pazienti.

Il cervello, secondo gli addetti ai lavori, ha bisogno di essere conosciuto perché, proprio in quest'epoca, subisce attacchi anche non riparabili. Dall'uso delle droghe in giovane età all'abuso di alcol. Da qui l'appello, qualche giorno fa, nella sede dell'Accademia dei Lincei a Roma del neurochirurgo Giulio Maira, senior consultant dell'unità operativa di neurochirurgia all'Istituto Humanitas a Milano: «Da quaranta anni studio il cervello: dalle malattie alla sua capacità di ragionare. Purtroppo mi rendo conto che ora questo organo viene protetto sempre meno da comportamenti e prevenzione. Da qui la mia continua attenzione a "riparare" la testa, anche quando la situazione è complessa come in presenza di un cancro. Tocca mettersi a lavorare per difenderla dagli insulti interni ed esterni, dalle malattie come dalla droga e dall'alcol».

GLI SPUNTINI

A Roma, anche quest'anno l'Istituto tumori Regina Elena prende parte alle iniziative della Settimana del cervello con l'Associazione Blaze-Matteo Blasi: l'appuntamento è "Happy neuro Hour!... Spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia", venerdì 20 alle 20 al Teatro Alba, via Alba 49 (su Twitter HappyNeuroHour). Un incontro per affrontare l'argomento cervello da un punto di vista scientifico e artistico accompagnato da pillole di divulgazione scientifica a cura di Marta Maschio, responsabile del centro per la cura dell'epilessia tumorale e del dipartimento di Neuroscienze Ire e Tonino Caltemi che guida l'Area di supporto alla persona - servizi di Psicologia e psichiatria.



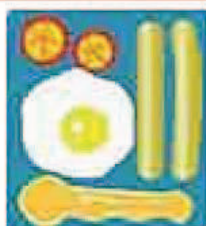
**I neurologi
puntano
l'attenzione
sui pasti**



Cosa scegliere



Consumo moderato di caffè e vino rosso, due alimenti ricchi di antiossidanti, sembrano proteggere dalla demenza



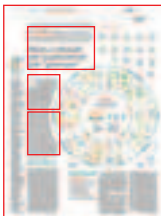
La vitamina D si trova nelle uova, nelle sardine, nel tonno e nel merluzzo, nel latte. Fra i vegetali scegliere verdure a foglia scura



Le fibre sono nella frutta, verdura, cereali integrali e legumi: efficaci nel controllare il rialzo del colesterolo



Sì a pane, cereali e patate: una dieta a basso contenuto di carboidrati potrebbe avere effetti dannosi sulla memoria



Cervello. La settimana mondiale quest'anno dedicata alla corretta alimentazione. Il modello perfetto sono i cibi mediterranei. Fondamentale la vita sociale

Dieta e stimoli per mantenerlo più "giovane"

MARIA PAOLA SALMI

UNA centrale energetica sempre attiva. Anche di notte, quando dormiamo, il nostro cervello organizza, classifica, smista e archivia informazioni. E ha bisogno di ossigeno e glucosio. Quest'anno la quinta edizione della Settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo, è intitolata "Nutrire il cervello". A indicare la stretta correlazione tra dieta e salute cerebrale. «Oggi sappiamo che i geni contano — afferma Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia — ma i fattori ambientali quali alimentazione, attività fisica e attività ludica, hanno un ruolo chiave. La prevenzione passa per una corretta alimentazione».

Un fatto è certo, mangiare male danneggia i neuroni. Il modello migliore è quello della dieta mediterranea, che premia soprattutto verdura e frutta, legumi e pesce, limitando il consumo di carni. Con un bicchiere di vino a cena. Il primo macroelemento di cui si nutre il cervello per funzionare bene è il glucosio, circa 120 grammi giornalieri, che arriva dal sangue. «Il buon funzionamento di neuroni, sinapsi e strutture cerebrali necessita anche di altri nutrienti come lipidi, proteine, vitamine e minerali — spiega Bruno Giometto, direttore Uoc Neurologia all'ospedale Sant'Antonio di Padova — queste sostanze attraversano la barriera emato-encefalica e intervengono nei vari processi chimici delle attività cerebrali». Gli aminoacidi (triptofano, tirosina e molti altri) sono i mattoni che partecipano alla formazione delle proteine e servono a produrre oltre 40 diversi neurotrasmettitori necessari per la trasmissione dell'impulso nervoso. Le vitamine B12, B1, B6, la tiamina e l'acido folico sono indispensabili al





La riserva cognitiva legata anche all'istruzione al lavoro, all'attività fisica

funzionamento fisiologico delle cellule nervose. Una loro carenza fa aumentare i livelli di omocisteina, sostanza tossica per neuroni e vasi sanguigni e fattore di rischio per le demenze, così come il deficit di vitamina D sembra essere co-fattore di rischio per l'ictus. Azione protettiva svolgono gli acidi grassi insaturi (omega 3) sulle membrane cellulari, formate in gran parte da lipidi; il fosforo è un componente importante della mielinina che riveste le fibre nervose; il sodio, ad alte concentrazioni, fa aumentare la pressione sanguigna, mentre calcio e potassio riducono il rischio. L'alcol è correlato al rischio ictus e ad aumento di colesterolo e trigliceridi. L'effetto tossico uccide in particolare le cellule del cervelletto. Nutrimiento però non è solo alimentazione, il cervello può essere arricchito e stimolato da uno stile di vita attivo. «E qui entra in gioco la riserva cognitiva individuale, in parte geneticamente determinata, in parte dovuta a istruzione, tipo di lavoro, attività fisica, interessi», sottolinea Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla seconda Università di Napoli. Stimolare il cervello con nuove attività, incontri e relazioni, è un fattore protettivo che lo difende dall'invecchiamento e dalla degenerazione patologica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

pus Bio-Medico di Roma — e, distribuendosi sulla superficie oculare grazie all'ammiccamento delle palpebre, consentono di mantenere lubrificato l'occhio. Grazie al film lacrimale l'occhio viene protetto da eventuali sostanze estranee, e la cornea riceve le sostanze nutritive. Occorre fare attenzione alla comparsa dei sintomi, affinché lo specialista possa intervenire tempestivamente. Va infatti ripristinata la stabilità della pellicola lacrimale, che deve sempre avere una componente acquosa, una grassa e una mucosa. Proprio per questo sono attualmente in sviluppo nuovi trattamenti che nel futuro potranno consentire di rispondere meglio ai bisogni non ancora completamente soddisfatti di molti pazienti. Qualche consiglio per ridurre i rischi: attenzione all'inquinamento ambientale e al fumo di sigaretta, che possono influire negativamente sulla componente lipidica delle lacrime.

(alessandra margreth)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OCCHIO SECCO

**Tanto bruciore
arrossamento
o fotofobia
se le lacrime
non funzionano**

L VENTO della stagione primaverile, insieme ad altri fattori, può provocare bruciore e irritazione a livello oculare, fotofobia, arrossamento e affaticamento. Si tratta della "sindrome dell'occhio secco", un disturbo che colpisce maggiormente le donne, specialmente in gravidanza o dopo la menopausa, quando cambia l'equilibrio ormonale. Ne possono soffrire anche gli anziani, in particolare se assumono alcuni farmaci come antidepressivi, diuretici o derivati del cortisone.

Le lacrime svolgono infatti un ruolo importante per la salute dell'occhio, perché ne garantiscono la costante lubrificazione. Quando il meccanismo non funziona a dovere l'occhio si "asciuga" causando la tipica sensazione di avere un corpo estraneo all'interno. Anche l'uso prolungato di computer, smartphone e tablet favorisce la cosa.

«Le lacrime sono fondamentali per la salute dell'occhio — spiega Stefano Bonini, direttore di Oftalmologia del Cam-



PERSAPERENE DI PIÙ
www.neuro.it
www.sin.it

I NUTRIENTI ESSENZIALI

20-30
grammi/die
FIBRE

2-3
grammi/die
POTASSIO

60
mg/die
VITAMINA C

8
mg/die
VITAMINA E

60
mg/die
BETACAROTENE

400
mcg/die
ACIDO FOLICO

300
mg/die
MAGNESIO

2 volte
a settimana
OMEGA 3

1,7
mg/die
VITAMINA B6

2,4
mcg/die
VITAMINA B12

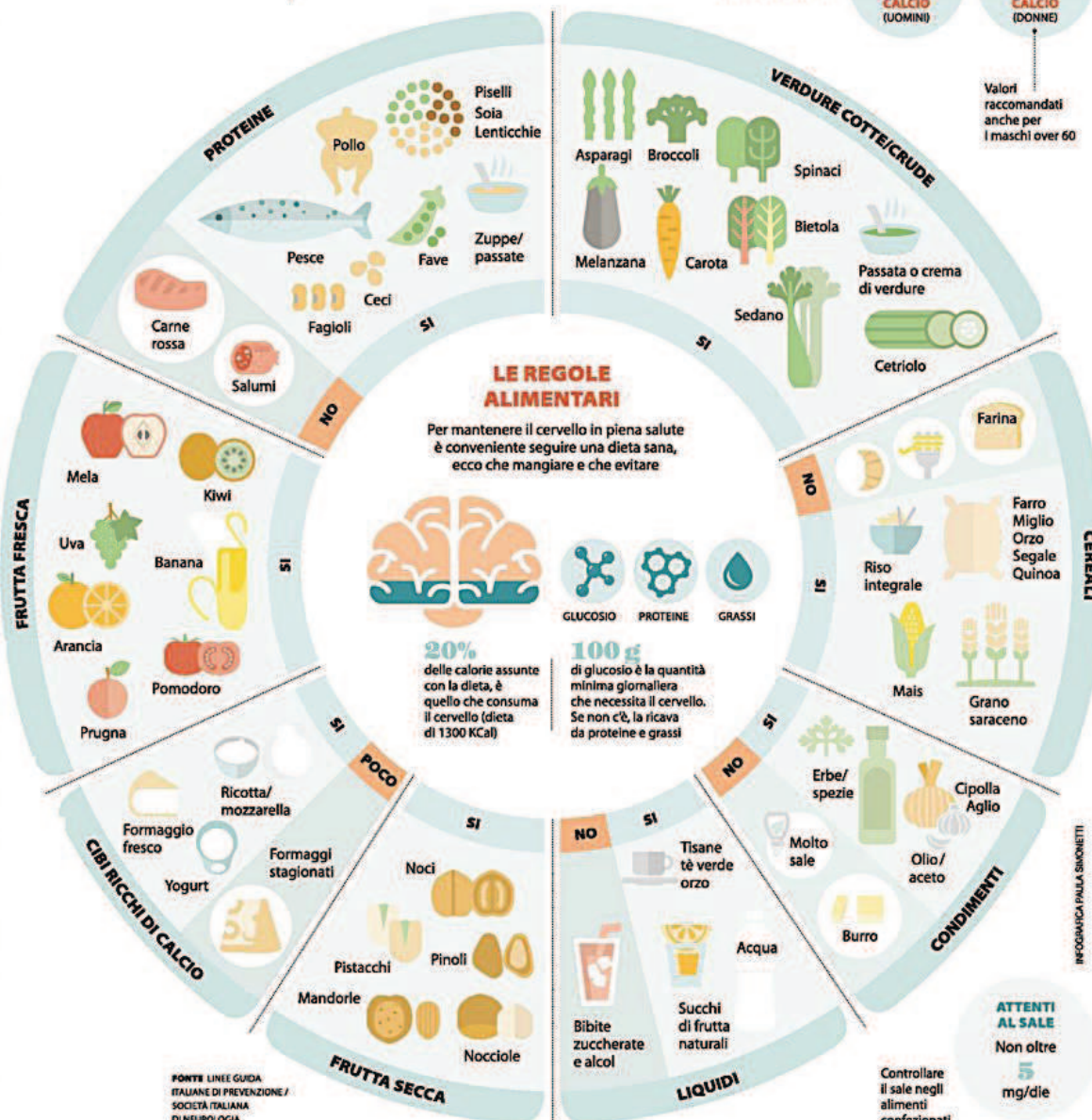
Presente
in frutta
e verdura

Presente
ad alte dosi nel
pesce azzurro
e nei semi oleosi

500
mcg/die
CALCIO
(UOMINI)

1-1,5
mg/die
CALCIO
(DONNE)

Valori
raccomandati
anche per
i maschi over 60



<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Come-prevenire-le-malattie-del-cervello>

Come prevenire le malattie del cervello

Cinque consigli per evitare l'insorgenza di patologie neurologiche.

Mangiare sano e tenere la memoria allenata sono i due punti cardine stilati dalla SIN - Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello 2015 (16-22 marzo) per prevenire le malattie neurologiche.

Eccoli tutti qui sotto.

1.

Poco colesterolo, tante fibre.

Vitamine e antiossidanti e fibre - presenti soprattutto in frutta e verdura - e grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva riducono l'incidenza anche di patologie neurologiche.

Alcune carenze vitaminiche , in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

2.

Poco vino e caffè.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

3.

Attenzione al sonno.

Dormire bene (leggi anche Le dieci regole del dormire bene e Quante ore bisogna dormire?), come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità che causano l' Alzheimer .

4.

Poco sodio, tanti Omega 3.

Un'alimentazione a basso contenuto di sodio previene l'ictus.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente - sodio, alcol e grassi saturi - poiché

marie claire.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/marieclaire.it

Estrazione : 16/03/2015 16:47:59
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-115400-20150316-1963529964.pdf
Audience :

<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Come-prevenire-le-malattie-del-cervello>

associati a un maggiore rischio vascolare, dall'altro altri nutrienti diminuiscono il rischio di ictus cerebrale: Omega 3, fibre, Vitamina B6, B12, calcio e potassio.

5.

Allenare la mente.

Si può mantenere e/o migliorare il proprio livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning , il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

Miniguia sugli ingredienti e sulle loro proprietà.

Il metodo olistico che sfrutta l...

Miniguia sugli ingredienti e su...

Prevenire le patologie renali in...

Un ripasso in occasione della Gi...



Più : www.alexa.com/siteinfo/pisanipiubelli.it

Estrazione : 16/03/2015 10:06:50

Categoria : Femminili

File : piwi-9-12-200377-20150316-1962735044.pdf

Audience :

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

Cervello: come prevenire le malattie neurologiche con la dieta

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo 2015, la Società Italiana di Neurologia sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa, dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti, torna da oggi, lunedì 16 marzo 2015, fino al 22 la Settimana Mondiale del Cervello, il cui tema quest'anno è " Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche ".



All'iniziativa aderiscono ogni anno società neuroscientifiche di tutto il mondo, tra cui anche la Società Italiana di Neurologia, oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Tema centrale della campagna, sostenuto a gran voce dalla SIN, riguarda la nutrizione e la sua importanza nel proteggere il cervello dall'insorgenza precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Gli specialisti SIN affermano che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale per il sano e corretto funzionamento della mente.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio,



Più : www.alexa.com/siteinfo/pisanipiubelli.it

Estrazione : 16/03/2015 10:06:50
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-200377-20150316-1962735044.pdf
Audience :

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale d'incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa " Neurologia a porte aperte ", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it .

Gli esperti puntano il dito sugli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che incidono negativamente su condizioni preesistenti, raccomandando particolari cibi e nutrienti con valore terapeutico per determinate patologie del sistema nervoso.

Eccone alcune.

Per la Malattia di Parkinson , ad esempio, è importante sapere che i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire con l'assorbimento della levodopa, il più importante farmaco utilizzato per la cura della patologia, causandone la sua diminuita efficacia.

I prodotti vegetali, invece, garantiscono un ricco apporto di fibre e sono più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Inoltre, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, soddisfano il maggior fabbisogno di tali micronutrienti dei pazienti con MP.

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti e di grassi insaturi riduce l'incidenza anche della malattia di Alzheimer , come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla , ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.



Più : www.alexa.com/siteinfo/pisanipiubelli.it

Estrazione : 16/03/2015 10:06:50
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-200377-20150316-1962735044.pdf
Audience :

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

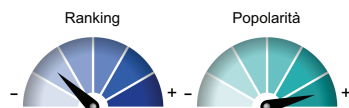
E poiché persone con SM soffrono generalmente di osteoporosi, una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

È inoltre necessario sottolineare come la carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, possa provocare danni a carico delle strutture nervose.

Un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), sembrerebbe determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, provocando sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.



Più : www.alexa.com/siteinfo/ok-salute.it



Estrazione : 16/03/2015 20:26:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-3-2-207642-20150316-1963910466.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20744933509&p=20s&v=1&x=hPMkTYQWhEFDF8Adqwl7vw>

Al via la settimana del cervello: impariamo a nutrirlo

cinzia.pozzi

La prevenzione passa dall'alimentazione, l'attività fisica e l'ambiente, tra cui relazioni sociali e lavoro.

Per tutta la settimana eventi di sensibilizzazione

Cibo, attività fisica e 'allenamento' mentale: ecco i tre ingredienti per nutrire il cervello e prevenire la perdita cognitiva associata all'invecchiamento.

Dal 16 al 22 marzo si aprono le porte della neurologia con la Brain Awareness Week, settimana di consapevolezza dedicata alla salute del cervello, promossa a livello internazionale dalla Dana Alliance for the Brain europea e statunitense e a cui aderiscono numerosi centri, enti, associazioni in oltre 82 Paesi.



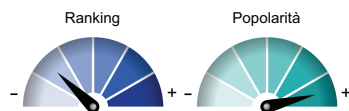
In linea con i temi di Expo Milano 2015, quest'anno la campagna è dedicata al ruolo cruciale della nutrizione per proteggere il cervello dall'insorgenza di disturbi cognitivi e demenze.

«Il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative», sostiene Aldo Quattrone, presidente della Società Italiana di Neurologia che dal 2010 aderisce all'iniziativa mondiale.

«In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».



Più : www.alexa.com/siteinfo/ok-salute.it



Estrazione : 16/03/2015 20:26:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-3-2-207642-20150316-1963910466.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20744933509&p=20s&v=1&x=hPMkTYQWhEFDF8Adqwl7vw>

Se fino a qualche anno fa, infatti, la genetica sembrava tenere le fila della cosiddetta riserva cognitiva, oggi è evidente che alcuni fattori possono incidere significativamente sul buon funzionamento dei neuroni e della vascolarizzazione del cervello.

A partire dalla tavola: la carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose ed è dimostrato che la carenza di vitamina B12 determini sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Alcuni alimenti, al contrario, possono svolgere un effetto protettivo sulle strutture cerebrali: basti pensare alla dieta mediterranea che ricca di omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio, potassio è capofila nella prevenzione dell'ictus insieme a un regime alimentare iposodico.

A nutrire il cervello, sottolineano gli esperti, sono anche le attività quotidiane, le relazioni sociali e affettive, l'istruzione e il lavoro che riescono a tenere la mente allenata nel corso della vita, in prevenzione al declino cognitivo.

Durante tutta la settimana si svolgeranno numerosi dibattiti, conferenze ed eventi di educazione e sensibilizzazione.

Sul sito neuro.it tutte le iniziative della SIN.

http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2015/03/13/news/la_settimana_per_la_salute_del_cervello-109451536/

La settimana per la salute del cervello

Irma D Aria

Anche il cervello ha bisogno di essere nutrito nel modo giusto.

La ricerca ha ormai dimostrato che il funzionamento della mente non dipende solo dalla dotazione genetica, ma che da fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo.

Così, la Società Italiana di Neurologia ha messo al centro della V° edizione della Settimana mondiale del cervello (16-22 marzo) il tema "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche".

Alcuni alimenti, infatti, possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

Abbiamo chiesto agli esperti di fare il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti che possono avere un valore terapeutico per alcune patologie del sistema nervoso come il Parkinson, l'Alzheimer e la sclerosi multipla a cura di IRMA D'ARIA

<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

Il cervello va nutrito. Ecco come

Allan Ajifo

di Società Italiana di Neurologia | Pubblicato il 17 Marzo 2015

Dal 16 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello, quest'anno dedicata alla nutrizione come fattore di protezione contro l'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Grazie alla Società Italiana di Neurologia scopriamo in che modo gli alimenti possono fare la differenza per il nostro cervello, anche quando è già malato.

Dieta e malattia di Parkinson La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.



<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare , caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Dieta e malattia di Alzheimer Un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari .

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso , con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno , che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e sclerosi multipla Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla , ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi , per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio , attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti , tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali .

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani , che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete , dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina , sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina , che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico .

Credits immagine: Allan Ajifo /Flickr CC

http://www.huffingtonpost.it/2015/03/17/alimentazione-corretta-per-cervello_n_6883910.html

FOTO Ti senti sempre stanco e affaticato? Mangia così

La quinta edizione della Settimana mondiale del cervello, che si terrà dal 16 al 22 marzo, sarà interamente dedicata alla corretta alimentazione, il fattore fondamentale per una vita sana e in salute.

Sarà intitolata "Nutrire il cervello".

Perché è così importante una giusta alimentazione? Perché mangiare male comporta danni ai neuroni e il cervello è l'organo più importante del nostro corpo: organizza, classifica, smista e archivia informazione, per cui è necessario osservare delle accortezze per prevenire qualsiasi tipo di problema.

Il presidente della Società Italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha spiegato alla Repubblica che: "I geni oggi contano molto ma i fattori ambientali quali alimentazione, attività fisica e attività ludica, hanno un ruolo chiave.

La prevenzione passa per una corretta alimentazione".

Quindi, oltre a stare ben attenti a ciò che mangiamo, è importante stimolare il cervello con nuove attività, incontri e relazioni perché aiutano a difendere l'invecchiamento e la degenerazione patologica.

Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla seconda Università di Napoli alla Repubblica ha sottolineato che: "Entra in gioco anche la riserva cognitiva individuale, in parte geneticamente determinata, in parte dovuta a istruzione, tipo di lavoro, attività fisica, interessi".

Ecco le linee guide di una corretta alimentazione consigliate dalla Società italiana di neurologia:

Televideo.rai.it

Più : www.alex.com/siteinfo/televideo.rai.it



Estrazione : 17/03/2015 00:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-52675-20150317-1964249608.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20746797416&p=20s&v=1&x=xhpxzCafa_MIKEGPQQXPVg

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

16/03/2015 22:18

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche":é il tema della V°edizione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo.

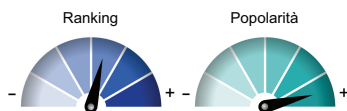
In Italia l'evento è organizzato dalla Sin,Società italiana di Neurologia, che promuove varie iniziative per spiegare l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze.

La prevenzione delle malattie neurodegenerative,spiega Sin,passa "attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Torna indietro

Televideo.rai.it

Più : www.alex.com/siteinfo/televideo.rai.it



Estrazione : 17/03/2015 00:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-52675-20150317-1964249606.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20746797419&p=20s&v=1&x=w_qs1oQ5pyMlicn9KmyflA

CIBO E MALATTIE NEURODEGENERATIVE

16/03/2015 22:19

Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla, Ictus: la Settimana mondiale del Cervello fa il punto sui nutrienti con valore terapeutico in queste patologie. L'altro tema è connesso alla "Riserva Cognitiva" che, spiega la Sin, "dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative" ed è "funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni".

In programma conferenze, lezioni nelle scuole per promuovere la conoscenza sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze. Attivo anche quest'anno il progetto "Neurologia a porte aperte" con visite guidate nei reparti e nei laboratori delle strutture ospedaliere.

Rai Televideo
RAI EASY WEB SOLO TESTO

100	101	102	103	120	130	140	150	160	200	260	300	SFONDO NERO
indice	ultim'ora	24 ore	prima	politica	economia	dall'Italia	dai mondo	culture	calcio	altri sport	borsa	

TELEVIDEO Lu 16 Mar 22:22:14

CITTADINI

a cura di Gabriella Ramoni

GIORNATA MONDIALE SINDROME DI DOWN	171
Autonomia significa Futuro	
LE UOVA DI PASQUA DELL'AIL	172
Appuntamento in 4 mila piazze	
Fondi per Ricerca e Assistenza	173
SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	176
Nutrirlo col cibo e con la vita	
Le iniziative su www.neuro.it	177
PERCORSI SOLIDALI	174
Make it happen per donne africane	
Amici più invisibili, No a Violenza	175
Donne: Marea compie 20 anni	179

Naviga il televideo in popup

Cerca in Televideo

Ultim'ora

CITTADINI

CIBO E MALATTIE NEURODEGENERATIVE

16/03/2015 22:19

Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla, Ictus: la Settimana mondiale del Cervello fa il punto sui nutrienti con valore terapeutico in queste patologie. L'altro tema è connesso alla "Riserva Cognitiva" che, spiega la Sin, "dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative" ed è "funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni". In programma conferenze, lezioni nelle scuole per promuovere la conoscenza sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze. Attivo anche quest'anno il progetto "Neurologia a porte aperte" con visite guidate nei reparti e nei laboratori delle strutture ospedaliere.

[Torna indietro](#)

CALCIO \ SERIE A

[Torna indietro](#)

http://www.srmedia.info/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=1964:settimana-del-cervello-2015-come-nutrire-la-

Settimana del Cervello 2015: come nutrire la nostra mente

Joomla Templates

Settimana del Cervello 2015: come nutrire la nostra mente Scritto da Paolo Centofanti, direttore SRM

Torna dal 16 al 22 marzo 2015 la Settimana mondiale del cervello , l'evento internazionale promosso in tutto il mondo dalle associazioni e istituzioni che si occupano di scienze neurologiche, e in Italia dalla Società Italiana di Neurologia.

Tema scelto per questa quinta edizione, Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche .

Lo sviluppo, il funzionamento e la salute del cervello, dipendono infatti non solo dalle nostre caratteristiche genetiche, scritte nel nostro Dna, ma anche da fattori epigenetici, come l'ambiente in cui viviamo, eventuali fonti di inquinamento, il modo in cui ci nutriamo.

Ciò che mangiamo influisce quindi non solo sull'efficienza delle nostre capacità intellettive; può contribuire molto pure allo sviluppo di patologie neurologiche e di vari disturbi.

Al contrario, una corretta alimentazione non solo previene, ma può anche essere strumento di terapia per patologie come l'Alzheimer e la sclerosi multipla.

Ecco quindi che in molte città dell'Italia sono in corso convegni, seminari, oltre a numerosi eventi divulgativi informali, per offrire a medici e neuroscienziati opportunità di confronto su questi temi e sui recenti sviluppi delle ricerche nelle scienze neurologiche, e dare ai cittadini la possibilità di conoscere meglio il modo in cui si forma e funziona il nostro cervello, e lo stile di vita e nutrizionale più adatto per mantenerlo sano e efficiente.



LA SETTIMANA DEDICATA A UN NUOVO APPROFONDIMENTO

Nutrire il cervello tra alimentazione ed esercizio fisico



Proteggere il cervello dall'invecchiamento? Si può anche con lo sport



Proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. È questo l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello, in programma da oggi a domenica 22 marzo, a cui l'Università Niccolò Cusano dedicherà i suoi spazi informativi su Radio Cusano Campus (89.1 Fm a Roma e nel Lazio, in streaming su www.radio-cusanocampus.it) e sul Corriere dello Sport-Stadio, ospitando come sempre il parere degli esperti, le iniziative delle associazioni e le testimonianze dei pazienti nel solco del progetto di comunicazione iniziato oltre quattro mesi fa per sensibilizzare alla prevenzione, utilizzando il veicolo

IN ITALIA. Anche quest'anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebrerà la ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche" è il tema al centro dell'edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'in-

Focus della Cusano sui disturbi cognitivi e le demenze: come sempre in prima linea per la prevenzione

Sport, alimentazione corretta e mente in allenamento: questa la ricetta per fermare l'invecchiamento

sorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. «Il ruolo della prevenzione – sostiene il professor Aldo Quattrone, presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

LO STUDIO. Sport, alimentazione corretta e mente in allenamento: questa la ricetta per fermare l'invecchiamento della mente nell'anziano. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Medicine & Science in Sports & Exercise* da un'équipe dell'Università

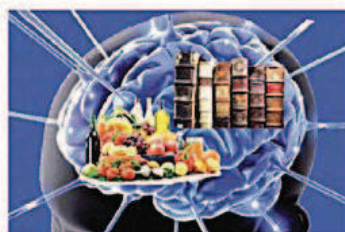
di Jyväskylä in Finlandia, fare esercizio fisico "pompa" anche il volume di alcune aree cerebrali, specie quelle legate all'equilibrio e alla coordinazione. L'effetto "costruttivo" dello sport sul volume di aree specifiche del cervello osservato in questo studio potrebbe avere ricadute positive in età anziana, allontanando i problemi di equilibrio e il rischio cadute tipici della terza età. Condotta da Urho Kujala, lo studio ha coinvolto 10 coppie di gemelli identici di 32-36 anni. In ciascuna coppia un fratello si era dedicato assiduamente allo sport negli ultimi tre anni e l'altro, invece, aveva condotto una vita più sedentaria. Da bambini, invece, i fratelli avevano tenuto livelli simili di attività fisica. Confrontando il loro cervello con una risonanza magnetica è emerso che il gemello più sportivo aveva un maggior volume cerebrale in aree del cervello importanti per il movimento, la coordinazione e l'equilibrio. Pur trattandosi di uno studio ancora molto preliminare e condotto su un campione ristretto, il risultato suggerisce che la pratica sportiva fa sviluppare non solo massa muscolare ma anche volume cerebrale, con potenziali ricadute a lungo termine quali la possibilità di rallentare il fisiologico declino tipico dell'età, almeno sul fronte di equilibrio e coordinazione dei movimenti.

‘Nutrire il cervello’: dieta e malattie neurologiche

Dal 16 al 22 marzo la settimana mondiale del cervello celebrata dalla SIN

Anche quest'anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebrerà, dal 16 al 22 marzo, la Settimana Mondiale del Cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte

misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. “Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche” al centro dell'edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del nostro cervello dall'insorgenza di gravi malattie neurologiche. «Il ruolo della prevenzione



- sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale in medicina; in ambito neurologico la prevenzione si basa anche su un corretto nutrimento

del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari». (E. SER.)





Nutrirsi bene per pensare meglio

NEUROLOGIA Mangiare sano "salva" il cervello: secondo i dati diffusi dalla Società di Neurologia (*neuro.it*), in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, ciò che portiamo in tavola aiuta a tenere alla larga malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. «La comparsa dell'Alzheimer dipende dall'interazione dei geni con l'ambiente» spiega Aldo Quattrone, presidente Sin. «Contro una predisposizione "scritta" nel Dna non possiamo fare molto. Ma la prevenzione è perseguibile con l'esercizio fisico, che protegge dal declino cerebrale; con l'attività intellettuale, che mantiene la mente scattante a lungo, aumentando la riserva cognitiva, ovvero il numero di connessioni fra cellule cerebrali; con il buon cibo, ottima arma contro l'Alzheimer e le demenze». L'alimentazione salva-cervello è la classica dieta mediterranea che abbonda di frutta, verdura e olio d'oliva, senza dimenticare un po' di pesce e di frutta secca. «Le vitamine e gli antiossidanti dei vegetali **contrastano l'accumulo dei radicali liberi**, quindi la deposizione di *amiloide* (la "proteina-veleno" responsabile dell'Alzheimer, *ndr*); i grassi polinsaturi sono altrettanto utili, mentre è bene ridurre il sodio limitando il sale; caffè e vino, invece, con moderazione, sembrano contrastare i deficit cognitivi. I cibi possono anche essere "curativi". Nel Parkinson, un'alimentazione adeguata è necessaria perché la terapia funzioni: le proteine interferiscono con i farmaci, provocando crisi motorie. In questi malati, si allora a una dieta vegetariana con piatti proteici solo alla sera».

Elena Meli





SIN. V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo

Importante la dieta nelle patologie neurologiche

■ ■ ■ La Società Italiana di Neurologia Sin scende in campo, in occasione della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia, e detta i principi base della nutrizione per proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale. «Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da

intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale». Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso. La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. (I. SER.)

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it



Estrazione : 16/03/2015 08:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-121449-20150316-1962589181.pdf

Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Tutti gli eventi sulla settimana del cervello

Pubblicato marzo

Abbonati subito a Wired .

Offerta limitata

Dal 16 al 22 marzo
l'edizione annuale della
settimana che mette al
centro del dibattito l'organo
più misterioso

Pubblicato

marzo 16, 2015

Happy neuro Hour! ...

spuntini di divulgazione
scientifica e arte

L'Istituto nazionale tumori
Regina Elena promuove
anche quest'anno
l'appuntamento con Happy
neuro Hour!- Spuntini di

divulgazione per parlare di cervello in senso scientifico e artistico con Marta Maschio, Responsabile del Centro per la cura dell'epilessia tumorale(CET) del dipartimento di Neuroscienze Ire.



Venerdì 20 marzo dalle ore 20.00 a Roma, presso il Teatro Alba

Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche

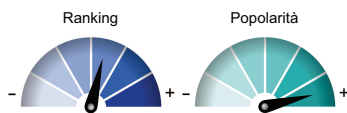
La settimana italiana del cervello affronta il tema del nutrimento come strumento di prevenzione delle malattie neurologiche.

Proprio come questo evento, a Padova, promosso dalla Neurologia dell'ospedale Sant'Antonio.

Il 18 marzo 2015, alle ore 16.30 presso Auditorium

Banca Antonveneta (foto: AFP/)

Frontiere delle neuroscienze verso la connettomica cerebrale



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Già nel 2012 la rivista statunitense New Scientist l'ha collocata tra gli indirizzi scientifici più interessanti del momento: parliamo della visualizzazione delle connessioni nervose e della rappresentazione dettagliata del cervello.

Se ne discute a Pavia,

il 16 marzo alle ore 14.30 presso l'Aula Berlucci dell'Irccs Mondino (foto: AFP/)

Le neuroscienze alla ricerca dell'anima

Per appassionati di cervello, ma anche di letture, appuntamento il 19 marzo 2015 alle ore 18.30 presso Libreria Ubik

di Foggia per il primo incontro Letture di Neuroscienze 2015: "Le neuroscienze alla ricerca dell'anima" per un approccio interculturale alla materia (foto: Corbis)

Brain Computer Interface

A Trieste, un workshop in inglese per indagare le possibili applicazioni della brain computer interface, la tecnologia che utilizza i segnali cerebrali per controllare, attraverso un computer, dispositivi esterni specifici.

Bisogna prenotarsi per l'appuntamento di lunedì 16 marzo, al Centro di formazione aziendale AAS1 (sala A), Parco di San Giovanni (foto: AFP)

Neurocomic: "Il cervello a fumetti"

Scoprire un organo complesso attraverso il racconto fumettistico: sabato 21 marzo, presso Libreria Lovat a Trieste, Matteo Farinella, autore dell'opera con la neuroscienziata Hana Ros, ne parla grazie alle avventure del protagonista di Neurocomic (Rizzoli Lizard 2014)

"Neurogastronomia: come il cervello crea i sapori"

Un seminario laboratorio per un'esplorazione multisensoriale per capire, attraverso la prova empirica, le dinamiche dell'interazione tra senso e cervello nella ricezione del gusto.

Martedì 17 marzo al Caffè Tommaseo di Trieste, dalle 17:30 alle 19 per chi si prenota (foto: AFP)

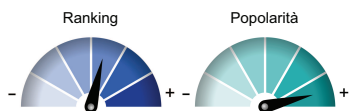
Intestino, alimentazione e cervello

L'intestino è spesso descritto come il luogo del secondo cervello: per chi vuole approfondire il perché, se ne parla il 16 marzo - alle 15:00 - presso l'Aula Eugenio Ferrari del Policlinico universitario di Bari

Cervello, internet e social network

Al Circolo dei Lettori di Torino il 18 marzo si parla di similitudini tra rete neurale e struttura del web, con Franco Cauda, dipartimento Psicologia - Università di Torino.

Alle 18:00 (foto:)



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Cervello ed emozioni

A Biella, che partecipa alla settimana del cervello per la prima volta, il 17 marzo è in programma l'incontro titolo "Cervello ed emozioni", con Ruggero Poi, vicepresidente della Fondazione Montessori, e Valentina Carelli, neuropsichiatra infantile dell'Ospedale di Biella, per discutere di plasticità del cervello infantile rispetto agli stimoli creativi e alle emozioni (foto: News)

Il Cervello inForma

Sabato 21 marzo, a Biella alle ore 10.30 nella sala conferenze del nuovo Ospedale di Biella, appuntamento per scoprire i progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze e i vantaggi della diagnostica

(foto: wired.com/Getty)

Cervell..a..Mente

Cervell..a..Mente è il ciclo di seminari sulle neuroscienze organizzato dal Centro Interdipartimentale Cend (Center of Excellence on Neurodegenerative Diseases) dell'Università degli studi di Milano: si approfondiranno i temi delle implicazioni neurologiche dei comportamenti alimentari, ma anche dell'impatto della musica e della matematica del cervello .

Le conferenze di martedì 17 e giovedì 19 mattina saranno proiettate in diretta streaming all'indirizzo portalevideo.unimi.it/ (foto: Corbis)

#instabrainwash.

Il cervello social spiegato dagli adolescenti

Anche i ragazzi devono maturare consapevolezza sul funzionamento di un organo che ha ancora molti segreti: appuntamento a Padova, il 17 marzo alle ore 9.30 nell'aula magna dell'azienda

ospedaliera

“ L'altro volto della Neurologia”

L'altro volto della neurologia.

Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015

è la mostra fotografica in programma dal 16 al 22 marzo (foto: Corbis)

Tra le braccia di Morfeo

Come funziona il cervello quando siamo tra le braccia di Morfeo e cosa influenza a livello cerebrale le dinamiche del sonno? La risposta in un convegno a Bergamo, il 19 marzo alle 17:30, all'Humanitas Gavazzeni

Dal 16 al 22 marzo con l'edizione 2015 della Settimana mondiale del cervello , si rinnova

WIRED.IT

Più : www.alexa.com/siteinfo/wired.it



Estrazione : 16/03/2015 08:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-121449-20150316-1962589181.pdf

Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

l'appuntamento della Brain Awareness Week , promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e in Italia, dal 2010, dalla Società italiana di neurologia : un evento che interessa enti, associazioni di malati, agenzie governative ed organizzazioni professionali ma anche e soprattutto comunità scientifica e cittadini.

Il cervello ci affascina da sempre e il desiderio di capire meglio come funziona e come conservarlo giovane e perfettamente funzionante è uno stimolo a comprendere anche quali misure servono per la prevenzione delle malattie neurodegenerative : in Italia, la settimana del cervello si declina all'insegna del tema Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche .

Un aggancio certamente interessante e ben contestualizzato nell'anno dell' Expo ma soprattutto un chiaro richiamo al ruolo della prevenzione che passa anche da un corretto nutrimento a livello alimentare e più in generale a livello intellettuale.

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento? Segui



16 Marzo 2015

Da oggi una settimana dedicata al cervello

SALUTE Dieta, amore, social network: la clinica Neurologica in campo**Federica Cappellato**

Il cervello, i pensieri e le idee tra dieta, piacere, amore e social network. In occasione della "Settimana del cervello 2015", la Clinica neurologica dell'Università di Padova in collaborazione con Azienda ospedaliera e Ulss 16, Ordine dei Medici e Società italiana di Neurologia e con il patrocinio del Comune di Padova, propone per oggi (lunedì 16 marzo) alle 17.30 in Aula magna dell'Ospedale civile (2° piano della Palazzina dei servizi) la proiezione del film diretto da Richard Eyre "Iris - Un amore vero". La pellicola sarà lo spunto per una discussione tra il filosofo Umberto Curi, il direttore della Clinica neurologica Marina Saladini e la neurologa Annachiara Cagnin.

Nel film si racconta la vicenda di Iris Murdoch, considerata "la donna più brillante d'Inghilterra", romanziera e filosofa che morì di Alzheimer nel 1999. Nata a Dublino nel 1919, la sua eccezionale personalità divenne un'icona per la sua generazione; scrisse 26 romanzi, gialli psicologici dalle trame bizzarre in cui il macabro si mescola a situazioni da commedia.

Iris Murdoch pubblicò il suo ultimo libro nel 1996 e nel 1997 le venne diagnosticata la malattia che la portò alla morte in meno di due anni.

Sempre oggi, ma alle 15.30 in Archivio antico del Bo, giovani ricercatori dell'Università appartenenti a tre diversi dipartimenti (Neuroscienze, Psicologia generale e Scienze biomediche), accomunati però dallo studio del cervello, illustreranno l'affascinante mondo dei neuroni e dei processi cognitivi alla base del pensiero.

Gli altri appuntamenti della Settimana del cervello a Padova: "#instabrainwash - Il cervello social spiegato agli adolescenti" domani alle 9.30 in Aula magna della Clinica neurologica, "Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche" nell'Auditorium Banca Antonveneta (18 marzo alle 16.30), "I meccanismi del piacere: da Platone ai videogiochi" (Auditorium San Gaetano, 21 marzo alle 18), "L'altro volto della neurologia. Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015" (Clinica neurologica 16-22 marzo).

<http://www.gamberorosso.it/news/item/1021635-nutrire-il-cervello-i-vegetariani-meno-a-rischio-di-disturbi-neurologici-intanto-dall->

Nutrire il cervello. I vegetariani meno a rischio di disturbi neurologici? Intanto dall'America arriva il movimento reducetariano

In vista della settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo, gli specialisti della Sin dispensano consigli per prevenire l'insorgere di disturbi neurologici anche a tavola.

Sì alla dieta vegetariana, ma niente estremismi e attenzione all'alimentazione vegana.

Mentre in America impazza il reducetarianesimo del giovane Brian Kateman.

NUTRIRE IL CERVELLO È ancora il caso di parlare di salute a tavola.

Mentre le mense aziendali di alcune regioni italiane si dotano di speciali menu dedicati alle donne, frutto dell'interazione tra i nutrizionisti e chef Cristina Bowerman, si avvicina l'appuntamento con la settimana mondiale del cervello (dal 16 al 22 marzo).

E allora perché non valutare le conseguenze delle nostre abitudini alimentari sull'attività cerebrale? Gli specialisti della Sin (Società Italiana Neurologi) hanno individuato una serie di suggerimenti pensati per nutrire il cervello, assicurando così la prevenzione dei principali disturbi che possono mettere a rischio il nostro apparato neurologico.

Con le dovute differenze del caso.

A chi soffre di Parkinson, per esempio, i medici suggeriscono una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico, per sopperire alle carenze di minerali e vitamine e fornire una buona dose di carboidrati.

Mentre è da ricercare nell'equilibrio della dieta Mediterranea (povera in colesterolo, ricca di fibre, vitamine e antiossidanti) la principale strategia di prevenzione dell'Alzheimer.

ATTENZIONE AGLI ESTREMISMI Se la strada vegetariana sembra auspicabile, attenzione però agli eccessi.

Le scelte alimentari più estreme, come può essere una dieta vegana che esclude anche uova e latte, possono indurre carenze di nutrienti essenziali, con particolare rischio neurologico nel caso di carenza di vitamina B12 (che affligge il 50% dei vegani).

E il professor Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania, si sbilancia fino a dichiarare che "per le attuali condizioni geo-politiche planetarie e le tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

IL MOVIMENTO REDUCETARIANO: NIENTE RINUNCE, MA RAZIONALITÀ Ne sarà felice Brian Kateman e tutti coloro che dopo aver abbracciato la filosofia del vegetarianesimo più rigoroso fanno

<http://www.gamberorosso.it/news/item/1021635-nutrire-il-cervello-i-vegetariani-meno-a-rischio-di-disturbi-neurologici-intanto-dall->

marcia indietro, abbandonandola.

Ben l'84% del totale, secondo un sondaggio dello Humane Research Council.

Il giovane ricercatore americano della Columbia University è balzato agli onori della cronaca qualche mese fa, quando di fronte alla platea della TedxCuny Conference ha lanciato il movimento reducetariano .

In poche parole un'alimentazione basata sulla riduzione di carne, che non comporti però le rinunce a cui si sottopone un vegetariano: si mangia tutto ma con più razionalità, prestando attenzione alla provenienza e alla tutela dell'ambiente.

E riducendo il consumo di carne, pesce e latticini.

Con l'obiettivo di implementare la ricerca nel campo della nutrizione, anche grazie ai 15mila dollari già raccolti tramite crowdfunding.

Resta da verificare il grado di novità: non stiamo forse parlando dei più classici consigli per una dieta equilibrata, varia e sana? Letto 9 volte Pubblicato in NEWS Argomenti

[http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%](http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%20)

Ecco la dieta amica del cervello, per restare giovani più a lungo

E fuori dalla tavola non va trascurato 'il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide'

di Adnkronos Salute - ItaliaChiamaitalia Annunci Google Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

<http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%20>

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

[http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%](http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%20)

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Dieta e malattie neurologiche: parte l'edizione 2015 della Settimana Mondiale del Cervello

Milano, 13 marzo 2015 - "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.



<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Società Italiana di Neurologia

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova dal 16 al 22 marzo 2015 Nutrire il Cervello: Dieta e Malattie Neurologiche Anche a Padova la Settimana Mondiale del Cervello " Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia .

Locandina Settimana A Padova la Settimana Mondiale del Cervello, tra dieta, piacere, amore e social network: Iris - un amore vero.



Film del 2001 diretto da Richard Eyre.

Una storia sull'Alzheimer Aula Magna della Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 16 marzo ore 17.30 #instabrainwash - Il cervello social spiegato agli adolescenti Aula Magna della Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 17 marzo ore 9.30 Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche Auditorium Banca Antonveneta 18 marzo ore 16.30 I meccanismi del piacere: da Platone ai videogiochi Auditorium San Gaetano 21 marzo ore 18.00 L'altro volto della neurologia.

Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015 Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 16-22 marzo Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it .

Edizione 2015: "Nutrire il cervello" In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN ,

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Prof.

Aldo Quattrone, Presidente SIN "Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone , Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello , da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione , quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale , entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Alimenti e disturbi neurologici Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

Dieta e Malattia di Parkinson Prof.

Aldo Quattrone La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare , caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta Dieta e Malattia di Alzheimer Prof.

Carlo Ferrarese Un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari .

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso , con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno , che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e Sclerosi Multipla Prof.

Giovanni Luigi Mancardi Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla , ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi , per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus Prof.

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Bruno Giometto Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio , attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici Prof.

Mario Zappia La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti , tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali .

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani , che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete , dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina , sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina , che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico .

Cervello e riserva cognitiva Prof.

Gioacchino Tedeschi Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu , è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva , che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning , il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

Le iniziative In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa " Neurologia a porte aperte " , che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the

padovaoggi.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/padovaoggi.it

Estrazione : 13/03/2015 17:04:58
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-216954-20150313-1959503985.pdf
Audience :

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

http://www.bussolasanita.it/schede.cfm?id=1401&settimana_mondiale_del_cervello_2015_i_consigli_per_prevenire_malattie

Settimana mondiale del cervello 2015, i consigli per prevenire malattie

La Società italiana di neurologia spiega gli accorgimenti da seguire per abbassare il rischio di sviluppare patologie, a partire da una corretta alimentazione

Alimentarsi in modo corretto è il primo accorgimento per prevenire l'insorgenza di malattie neurologiche .

Lo afferma la Sin (Società italiana di neurologia) che, in occasione della Settimana mondiale del cervello (che si celebra dal 16 al 22 marzo), ha diffuso alcune raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Poco colesterolo e tante vitamine contro l'Alzheimer.

Secondo gli esperti della Sin, ad esempio, un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine, antiossidanti (presenti soprattutto in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche di patologie come l'Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche , in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza , e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Si a vino e caffè ma con moderazione.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Attenzione al sonno.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità (che causano l'Alzheimer).

http://www.bussolasanita.it/schede.cfm?id=1401&settimana_mondiale_del_cervello_2015_i_consigli_per_prevenire_malattie

Prevenire gli ictus.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega 3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Mantenere il cervello allenato.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

In questo senso Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il Lifelong learning , il processo di apprendimento permanente , che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per l'edizione 2015, l'organizzazione sul territorio nazionale di



15 Marzo 2015

Convegno *Settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo alle Scotte*

“Alimentazione e Neuroscienze”

► SIENA

Una sana alimentazione protegge il cervello. Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla Sin - Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'Uoc Clinica Neurologica e Malattie Neurometa-

boliche dell'Aou Senese, diretta dal professor Antonio Federico. In particolare sarà organizzato un convegno dal titolo "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo, alle 17.30, presso l'aula 6 del centro didattico dell'ospedale Santa Maria alle Scotte, al quale parteciperanno alcuni professionisti senesi per illustrare,



sotto diversi aspetti clinici, l'importanza della relazione tra cibo e funzioni cerebrali. Sono previste anche iniziative dirette alla cittadinanza, con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della ricerca e far conoscere il funzionamento dell'organo cervello. Saranno organizzate, dal lunedì al venerdì, visite guidate per i cittadini presso i laboratori di Neurologia e di Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche, per informazioni è possibile chiamare il 0577 585763 oppure 0577 585261. Nei giorni 20 e 21 marzo, due borsiste presso il laboratorio Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche presenteranno il progetto di didattica interattiva "Raccontiamo il cervello nelle scuole elementari", presso la scuola primaria Aurelio Saffi. "In linea con l'Expo 2015 di Milano - afferma Federico - anche le nostre iniziative puntano l'attenzione sul ruolo dell'alimentazione in rapporto al cervello. Importante sottolineare come una sana nutrizione, aiuti a tenere in forma il cervello e le sue funzioni". ◀



N° e data : 150315 - 15/03/2015

Diffusione : 9941

Pagina 22

Periodicità : Quotidiano

Dimens1:19 %

CorrPDRO_150315_22_7.pdf

16 cm2

Sito web: <http://corrieredelveneto.corriere.it>

PADOVA

**«Iris, un vero amore»
Una storia di Alzheimer**

In occasione della «Settimana
del cervello», proiezione di
«Iris, un vero amore» (2001)
di Richard Eyre, un film
che parla di Iris Murdoch,
scrittrice malata di Alzheimer.

*Azienda Ospedaliera
via Giustiniani 2*

Domani alle 17.30



L'Alzheimer tra emergenza e filosofia

Proiezione del film "Iris. Un amore vero", poi neurologia e "anima" a confronto

Senza più la memoria, abbiamo ancora l'anima? E quando la mente si spegne, il corpo smette di "pensare"? Sono le stesse domande che si ripetono coniugi e parenti dei pazienti affetti da Alzheimer. Malattia che consiste nella progressiva degenerazione di alcune aree cerebrali. In Italia colpisce 500 mila persone (non solo anziani). È l'«epidemia silente del XXI secolo» con costi sociali ben più alti del mero impatto economico (che per l'80% è a carico della famiglia). Di Alzheimer come "emergenza sanitaria" e insieme "specchio filosofico" si parla domani in oc-

casione della «Settimana del cervello 2015» grazie ad un'iniziativa della Clinica Neurologica dell'Università. L'appuntamento è alle 17.30 in aula magna dell'Azienda Ospedaliera al secondo piano della palazzina dei servizi di via Giustiniani: si proietta (ingresso libero) il film «Iris. Un amore vero» di Richard Eyre. Al termine interviene il filosofo Umberto Curi, a confronto con Marina Saladini (direttore Clinica Neurologica) e Anna-chiara Cagnin (ricercatore universitario di Neurologia). Info. 049.8213600 o cl.neurologica@sanita.padova.it



Judi Dench protagonista del film "Iris. Un amore vero"



«Una visita dal dentista? In ospedale c'è posto a fine 2016»

Il racconto di un medico che per 35 anni ha lavorato nella sanità pubblica



QUANDO la sanità pubblica, malata, costringe i cittadini a rivolgersi a quella privata. Questo copione purtroppo è arcinoto e si ripete all'infinito. «Ho chiamato il Cup per prenotare una visita dal dentista perché ho bisogno di un impianto. L'addetta ha risposto che la prima data utile per la visita era alla fine del 2016 alle Scotte, non prima. Chiaramente ho dovuto rivolgermi a un dentista privato». A raccontare la sua storia è Alfonso Coletta, un medico anestesista rianimatore di 66 anni che abita a Monteriggioni. Il dottor Coletta, laureatosi in medicina nel lontano 1973, ha un lungo curriculum fatto di decenni di lavoro negli ospedali di Siena (le Scotte), di Firenze (Santa Maria Nuova), dell'Amiata, dell'Abruzzo. Un medico che «per scelta convinta» ha deciso di

svolgere la sua professione esclusivamente nella sanità pubblica perché ritiene che la salute debba essere tutelata dalla società a tutti, indipendentemente dalle disponibilità economiche di chi ha bisogno di assistenza. Coerentemente con questa convinzione, il dottor Coletta si rivolge sempre alla sanità

LA DIAGNOSI

**«Da anni la politica
sta smantellando
la sanità pubblica»**

pubblica quando ha bisogno di cure. «Ma purtroppo, soprattutto nel settore dentistico (ma anche in quello oculistico), i tempi di attesa sono sempre così lunghi che ti costringono a rivolgerti a specialisti privati – è l'amara constatazione

del dottor Coletta –. In sostanza, il servizio pubblico viene negato. Allora se hai i soldi ripieghi sui medici privati, altrimenti resti senza assistenza, con tutte le conseguenze del caso. E' una palese ingiustizia. Sarebbe più onesto abolire del tutto le cliniche odontoiatriche negli ospedali, così si eviterebbe la farsa».

Il discorso di Coletta si fa sempre più politico. «Da anni la politica sta smantellando la sanità pubblica per dare sempre più spazio a quella privata, dove vige solo il criterio del business. La filosofia delle privatizzazioni ha investito anche un settore delicato quale quello sanitario, dove la logica del profitto si è imposta anche nella sanità pubblica. Con un paradosso: il cittadino paga le tasse, paga i ticket ma poi per avere i servizi deve pagare una terza volta rivolgendosi ai privati».



Alle Scotte

La Settimana del cervello

UNA SANA alimentazione protegge il cervello. Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'Uoc Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche dell'Aou Senese, diretta dal professor Antonio Federico



CAMICE BIANCO Il dottor Alfonso Coletta è un anestesista rianimatore



15 Marzo 2015

Una Settimana per il cervello

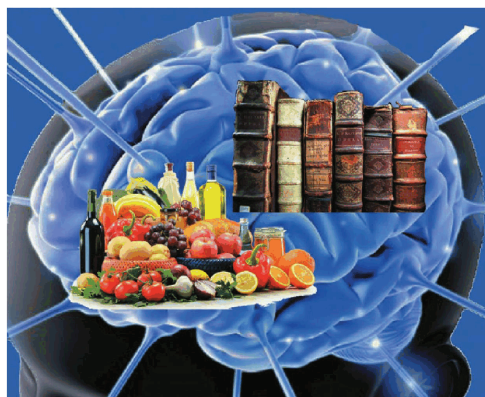
Anche quest'anno la Società italiana di neurologia (Sn) celebra dal 16 al 22 marzo la Settimana mondiale del cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa.

«Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche» è il tema al centro dell'edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la Sn intende sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del nostro cervello dall'insorgenza di gravi malattie neurologiche. «Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, presidente della Sn - è cruciale in medicina; in ambito neurologico la prevenzione si basa anche su un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari». In occasione della Settimana, la Società italiana di neurologia prevede come per ogni edizione l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre a «Neurologia a porte aperte» che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il dettaglio delle iniziative della Settimana si consulta su www.neuro.it.

L'evento è promosso a livello

internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. A essa aderiscono ogni anno Società neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche quella italiana - oltre a numerosi enti, associazioni di malati, agenzie governative e organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Sn conta tra i suoi soci circa 3mila specialisti neurologi e ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.





Estrazione : 16/03/2015 08:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-121449-20150316-1962589181.pdf

Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Tutti gli eventi sulla settimana del cervello

Pubblicato marzo

Abbonati subito a Wired .

Offerta limitata

Dal 16 al 22 marzo
l'edizione annuale della
settimana che mette al
centro del dibattito l'organo
più misterioso

Pubblicato

marzo 16, 2015

Happy neuro Hour! ...

spuntini di divulgazione
scientifica e arte

L'Istituto nazionale tumori
Regina Elena promuove
anche quest'anno
l'appuntamento con Happy
neuro Hour!- Spuntini di

divulgazione per parlare di cervello in senso scientifico e artistico con Marta Maschio, Responsabile del Centro per la cura dell'epilessia tumorale(CET) del dipartimento di Neuroscienze Ire.



Venerdì 20 marzo dalle ore 20.00 a Roma, presso il Teatro Alba

Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche

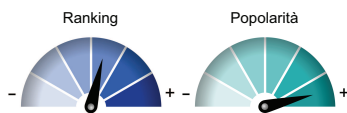
La settimana italiana del cervello affronta il tema del nutrimento come strumento di prevenzione delle malattie neurologiche.

Proprio come questo evento, a Padova, promosso dalla Neurologia dell'ospedale Sant'Antonio.

Il 18 marzo 2015, alle ore 16.30 presso Auditorium

Banca Antonveneta (foto: AFP/)

Frontiere delle neuroscienze verso la connettomica cerebrale



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Già nel 2012 la rivista statunitense New Scientist l'ha collocata tra gli indirizzi scientifici più interessanti del momento: parliamo della visualizzazione delle connessioni nervose e della rappresentazione dettagliata del cervello.

Se ne discute a Pavia,

il 16 marzo alle ore 14.30 presso l'Aula Berlucci dell'Irccs Mondino (foto: AFP/)

Le neuroscienze alla ricerca dell'anima

Per appassionati di cervello, ma anche di letture, appuntamento il 19 marzo 2015 alle ore 18.30 presso Libreria Ubik

di Foggia per il primo incontro Letture di Neuroscienze 2015: "Le neuroscienze alla ricerca dell'anima" per un approccio interculturale alla materia (foto: Corbis)

Brain Computer Interface

A Trieste, un workshop in inglese per indagare le possibili applicazioni della brain computer interface, la tecnologia che utilizza i segnali cerebrali per controllare, attraverso un computer, dispositivi esterni specifici.

Bisogna prenotarsi per l'appuntamento di lunedì 16 marzo, al Centro di formazione aziendale AAS1 (sala A), Parco di San Giovanni (foto: AFP)

Neurocomic: "Il cervello a fumetti"

Scoprire un organo complesso attraverso il racconto fumettistico: sabato 21 marzo, presso Libreria Lovat a Trieste, Matteo Farinella, autore dell'opera con la neuroscienziata Hana Ros, ne parla grazie alle avventure del protagonista di Neurocomic (Rizzoli Lizard 2014)

"Neurogastronomia: come il cervello crea i sapori"

Un seminario laboratorio per un'esplorazione multisensoriale per capire, attraverso la prova empirica, le dinamiche dell'interazione tra senso e cervello nella ricezione del gusto.

Martedì 17 marzo al Caffè Tommaseo di Trieste, dalle 17:30 alle 19 per chi si prenota (foto: AFP)

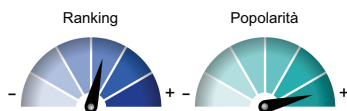
Intestino, alimentazione e cervello

L'intestino è spesso descritto come il luogo del secondo cervello: per chi vuole approfondire il perché, se ne parla il 16 marzo - alle 15:00 - presso l'Aula Eugenio Ferrari del Policlinico universitario di Bari

Cervello, internet e social network

Al Circolo dei Lettori di Torino il 18 marzo si parla di similitudini tra rete neurale e struttura del web, con Franco Cauda, dipartimento Psicologia - Università di Torino.

Alle 18:00 (foto:)



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Cervello ed emozioni

A Biella, che partecipa alla settimana del cervello per la prima volta, il 17 marzo è in programma l'incontro titolo "Cervello ed emozioni", con Ruggero Poi, vicepresidente della Fondazione Montessori, e Valentina Carelli, neuropsichiatra infantile dell'Ospedale di Biella, per discutere di plasticità del cervello infantile rispetto agli stimoli creativi e alle emozioni (foto: News)

Il Cervello inForma

Sabato 21 marzo, a Biella alle ore 10.30 nella sala conferenze del nuovo Ospedale di Biella, appuntamento per scoprire i progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze e i vantaggi della diagnostica

(foto: wired.com/Getty)

Cervell..a..Mente

Cervell..a..Mente è il ciclo di seminari sulle neuroscienze organizzato dal Centro Interdipartimentale Cend (Center of Excellence on Neurodegenerative Diseases) dell'Università degli studi di Milano: si approfondiranno i temi delle implicazioni neurologiche dei comportamenti alimentari, ma anche dell'impatto della musica e della matematica del cervello .

Le conferenze di martedì 17 e giovedì 19 mattina saranno proiettate in diretta streaming all'indirizzo portalevideo.unimi.it/ (foto: Corbis)

#instabrainwash.

Il cervello social spiegato dagli adolescenti

Anche i ragazzi devono maturare consapevolezza sul funzionamento di un organo che ha ancora molti segreti: appuntamento a Padova, il 17 marzo alle ore 9.30 nell'aula magna dell' azienda

ospedaliera

“ L'altro volto della Neurologia”

L'altro volto della neurologia.

Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015

è la mostra fotografica in programma dal 16 al 22 marzo (foto: Corbis)

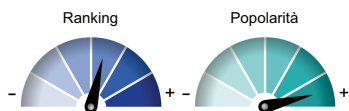
Tra le braccia di Morfeo

Come funziona il cervello quando siamo tra le braccia di Morfeo e cosa influenza a livello cerebrale le dinamiche del sonno? La risposta in un convegno a Bergamo, il 19 marzo alle 17:30, all'Humanitas Gavazzeni

Dal 16 al 22 marzo con l'edizione 2015 della Settimana mondiale del cervello , si rinnova

WIRED.IT

Più : www.alexa.com/siteinfo/wired.it



Estrazione : 16/03/2015 08:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-121449-20150316-1962589181.pdf

Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

l'appuntamento della Brain Awareness Week , promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e in Italia, dal 2010, dalla Società italiana di neurologia : un evento che interessa enti, associazioni di malati, agenzie governative ed organizzazioni professionali ma anche e soprattutto comunità scientifica e cittadini.

Il cervello ci affascina da sempre e il desiderio di capire meglio come funziona e come conservarlo giovane e perfettamente funzionante è uno stimolo a comprendere anche quali misure servono per la prevenzione delle malattie neurodegenerative : in Italia, la settimana del cervello si declina all'insegna del tema Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche .

Un aggancio certamente interessante e ben contestualizzato nell'anno dell' Expo ma soprattutto un chiaro richiamo al ruolo della prevenzione che passa anche da un corretto nutrimento a livello alimentare e più in generale a livello intellettuale.

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento? Segui