

# Non è mai troppo tardi per iniziare a vivere una vita sana per il cervello!

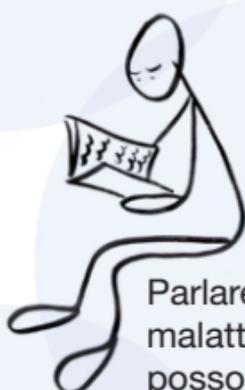
In base ad un esame dettagliato di studi epidemiologici e di ricerca sugli animali \*, l'Institute of Medicine raccomanda quattro tappe per mantenere il cervello in buone condizioni man mano che si invecchia:



Ridurre i fattori di rischio vascolare (come la pressione alta e il colesterolo) con una buona dieta, uno stile di vita sano e farmaci quando necessario



Essere fisicamente attivi – fare esercizio regolarmente



Parlare con il medico di malattie e farmaci che possono compromettere la funzione cerebrale



Mantenere il cervello vivace con l'attività sociale e intellettuale, e un sonno adeguato



## L'invecchiamento attivo e il cervello

THE  
**DANA**  
FOUNDATION

[www.dana.org](http://www.dana.org)

\*Riassunto nella relazione IOM del 2015, *Cognitive Aging: Progress in Understanding and Opportunities for Action* (National Academies Press, Washington, D.C.)