

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

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