

S
C
A
O
L
G
U
N
T
E
I
A



ViverSi





Il progetto prende forma nel 2019 e nel gennaio del 2020 diamo vita ad un'associazione di promozione sociale con una missione chiara: promuovere attività ricreative, formative e culturali che abbiano la finalità di coinvolgere l'individuo, sostenerlo in un contesto sociale, comunitario e perché acquisisca la capacità di aumentare la propria riserva cognitiva e le risorse per costruirsi una propria personale risposta attiva alle sfide della vita. Ti invitiamo a far parte di ViverSi: la prima COMMUNITY per la SALUTE COGNITIVA. Trascorreremo insieme delle giornate ricche di attività originali, conosceremo molte persone e condivideremo delle nuove esperienze. Ci alleneremo per mantenere la nostra mente attiva e giocheremo per migliorare le nostre funzioni cognitive.

Insieme è più bello!

Virginia & Rocco

MANUALE INFORMATIVO

a cura di:



Rocco Ruggiero



Virginia Amici

 Salute Cognitiva - ViverSi

 www.salutecognitiva.it

GIUGNO 2019 | ROMA

SIAMO FORTUNATI

viviamo più a lungo e la nostra salute è meglio assistita che in passato



E' l'Italia il secondo Paese in Europa dove si vive di più, in media 83,4 anni, e Trento e Bolzano, con rispettivamente un'aspettativa di vita di 84,3 e 84,1 anni, sono ai vertici in Italia e in Ue. Emerge dal libro statistico annuale di Eurostat.

E' record italiano, poi, per quanto riguarda la longevità degli uomini, tradizionalmente più bassa rispetto a quella delle donne. Oltre alle province italiane di Trento e Bolzano, campionesse di longevità con 84 anni e più, ci sono le regioni Umbria (84,1), Lombardia e Marche (84). Fanalino di coda invece la Campania (81,7).

Il nostro paese, in una lista di 163 nazioni, è quello in cui si rimane sani più a lungo. E a Milano, malgrado lo smog, i centenari sono triplicati. Nel 2017 i milanesi che hanno compiuto i 100 anni sono arrivati a quota 667 contro i 249 del 1999. L'87% sono donne.

La nostra vita non è più scandita, come un tempo, da tappe, riti e ricorrenze che ne costituivano l'impalcatura forse un po' rigida ma anche per molti aspetti rassicuranti. Per dirne solo una: una volta non c'erano gli "anziani", c'erano i "vecchi" ma questi facevano parte della comunità, erano testimonianza riconosciuta e riferimento per i più giovani.



A fronte di questo però la nostra società si è fatta "liquida", come dice Baumann il famoso sociologo, e sono venuti meno molti punti di riferimento



È PEGGIO?
NO, È SOLO DIVERSO

Oggi più di una volta possiamo disegnare percorsi personali di vita ma abbiamo bisogno di individuare con chiarezza i nostri percorsi, perché come diceva Seneca **“non esiste vento favorevole per un marinaio che non sa dove andare”**. Ma, se il marinaio dove andare lo sa anche un vento contrario gonfierà le sue vele in modo utile



Si tratta di capire che cosa ci rende felici, qual è il nostro “daimon”, direbbe Hillmann, qual è la nostra missione direbbero altri, che cosa ci fa stare bene diciamo noi. Per vivere in modo più appagante quella vita che si è fatta più lunga

**...per aggiungere vita agli anni
e non solo anni alla vita...
come diceva qualcuno**



CHE COS'È

La riserva cognitiva è il nostro patrimonio personale fatto delle risorse che abbiamo acquisito, di quello che abbiamo letto, dei film che abbiamo visto, di quello che abbiamo imparato dalle esperienze che abbiamo vissuto. Quel patrimonio che ci rende capaci di reagire in modo positivo e dinamico ai cambiamenti, di valorizzare ogni momento della nostra vita, di reagire alle difficoltà e di cogliere le opportunità che sempre ci circondano, a patto che noi le sappiamo riconoscere.

 "Nun study"
di Lisa Genova | TED X 2017

LA RISERVA COGNITIVA

Per fare questo non è sufficiente che il nostro corpo sia in buona salute: è necessario che lo sia anche la nostra mente, ci vuole che anch'essa goda di una buona "SALUTE COGNITIVA".

Vale a dire la capacità di pensare, imparare e ricordare chiaramente.

Questo modo di considerare le cose ci viene dalla scienza che come sempre conferma quello che i nostri padri sapevano e che i filosofi ci insegnano sin dall'antichità: non per niente la filosofia nasce come arte del vivere bene.

I medici e i ricercatori che in tutto il mondo indagano per trovare i modi più efficaci per contrastare il morbo di Alzheimer, che tutte quelle capacità se le porta via, hanno individuato una formidabile risorsa per combattere il progressivo decadimento tipico di quel morbo in quella che hanno definito "riserva cognitiva".

"Sono state osservate per oltre 20 anni 678 suore che avevano più di 75 anni all'inizio dello studio. Sono state sottoposte a controlli fisici e test cognitivi regolari e quando sono morte, i loro cervelli sono stati donati per le autopsie. In alcuni dei cervelli gli scienziati hanno fatto una scoperta sorprendente: malgrado la presenza di placche e accumuli e del rimpicciolimento del cervello, segni inequivocabili dell'Alzheimer, le suore a cui i cervelli appartenevano non avevano mostrato alcun sintomo della malattia mentre erano in vita. Com'è possibile? Riteniamo che queste suore avessero un livello elevato di riserva cognitiva, che un altro modo per dire che avevano più sinapsi funzionali. Le persone con più anni di istruzione o con un alto grado di cultura, coinvolte regolarmente in attività che stimolano la mente, hanno una maggiore riserva cognitiva, hanno connessioni neuronali in sovrabbondanza. Anche se hanno una malattia come l'Alzheimer che compromette parte delle loro sinapsi, hanno molte connessioni di riserva e ciò permette loro di non accorgersi che c'è qualcosa che non va. Diciamo che sapete solo una cosa su un certo argomento. Diciamo che parliamo di me. Lisa Genova ha scritto "Still Alice. Perdersi", questa è l'unica cosa che sapete di su me.

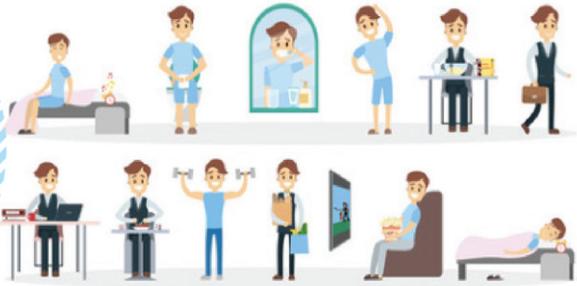
Avete quell'unica connessione neuronale, quell'unica sinapsi. Ora immaginate di avere l'Alzheimer. Avete placche, grovigli e infiammazione e la microglia divora quella sinapsi. Se vi chiedono: "Ehi, chi ha scritto 'Still Alice. Perdersi'?" non riuscite a ricordarlo perché quella sinapsi è rovinata o morta. Mi avrete dimenticata per sempre. E se invece conosceste altre cose di me? Diciamo che sapete quattro cose su di me. Avrete ancora un modo per aggirare l'ostacolo. Riuscirete ancora ricordare il mio nome. Quindi possiamo essere resilienti alla presenza dell'Alzheimer affidandoci a percorsi non ancora danneggiati. E possiamo creare questi percorsi, questa riserva cognitiva, imparando cose nuove. Sarebbe ideale che queste cose nuove fossero più possibile ricche di senso che facessero ricorso a vista e suono, ad associazioni ed emozioni. Quindi non significa certo fare le parole crociate. Non si tratta semplicemente di ripescare informazioni che avete già imparato, perché sarebbe come viaggiare su strade note, familiari, girando quartieri che già conoscete. Dovrete asfaltare nuove strade neuronali. Costruire un cervello a prova di Alzheimer significa imparare l'italiano, farsi nuovi amici o leggere un libro".

Dalla nostra riserva cognitiva dipende allora se gli anni che passano saranno entusiasmanti o anche solo sereni, se invecchieremo o se semplicemente diventeremo più grandi e più liberi. Dalla nostra riserva cognitiva dipende la nostra giovinezza, nonostante il passare degli anni



La bella notizia è che la riserva cognitiva si può arricchire costantemente, con uno stile di vita attivo, curioso, non smettendo mai di imparare e rimanendo aperti alle esperienze, in relazione con sé stessi e con gli altri. Facendo quello che avremmo sempre voluto fare o continuando a fare quello che ci è sempre piaciuto fare!

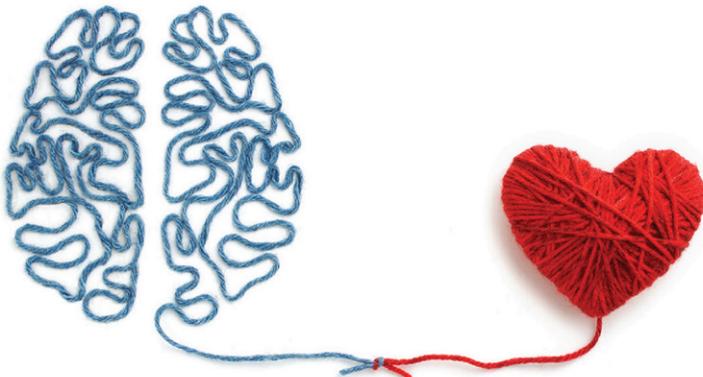
A PARTIRE
DALLA NOSTRA
VITA QUOTIDIANA



TROPPO FACILE?
NO, È PROPRIO COSÌ

Quello che ci serve c'è già - tutto - nella nostra vita di tutti i giorni. E' sufficiente imparare a cogliere tutte le opportunità che ci circondano nonostante tutto: nonostante il lavoro, i figli, il traffico, la spesa, l'età. E' solo questione di saper guardare.

Perché non è importante quello che fai o che devi fare, ma come lo fai!



FINCHÈ LA TROTTOLA GIRA



«I ragazzi di oggi hanno una prospettiva che non è mai esistita prima: una lunga vita attiva. Quando io ero giovane, la vita era ben più breve e l'invecchiamento era visto solo come decadimento e perdita di possibilità. Oggi invece si può invecchiare migliorando le proprie capacità, coltivando interessi e passioni, continuando a vivere con intensità. L'orizzonte che hanno oggi i giovani è di più lungo periodo: avete una vita lunga, pensatela con ottimismo.» Parola di un uomo che ha 88 anni e una testa lucidissima, una persona piacevole da seguire nei suoi ragionamenti, con un'agenda sempre piena, che non si spaventa ad andare ancora a insegnare a Napoli, anche se questo significa viaggiare avanti e indietro da Milano tutte le settimane durante il semestre del corso.

Incontro il professor Marcello Cesa Bianchi, fondatore dell'Istituto di Psicologia di Milano di cui ha fatto la storia, nel suo studio poco lontano dalla Basilica di Sant'Ambrogio; mi riceve alle 8 e mezzo del mattino e non sono il primo appuntamento della giornata. È curioso e non smette di progettare e partecipare a nuove iniziative: «Un tempo si pensava che la creatività appartenesse solo all'infanzia o alle persone di genio, che in età adulta l'avessero solo gli artisti. Non è così: la creatività è in ognuno di noi e a tutte le età, ma la gente ignora di avere questo tesoro. Bisogna esserne consapevoli e continuare a coltivarla anche in età adulta e nella vecchiaia. E non riguarda mica solo i grandi aspetti della vita, ma anche attività elementari, semplici, che sono espressioni di individualità.»

Gli chiedo di spiegarmi come si può invecchiare bene, ma prima ancora come si diventa grandi, cosa si deve salvare della propria infanzia, e lui parte subito con la creatività, che vede come la migliore arma per affrontare tempi di crisi: "Essere creativi a tutte le età costituisce un elemento di grandissima rilevanza che può aiutare a realizzare se stessi e a resistere alle difficoltà. Meglio ancora se accanto si coltiva l'umorismo.

Oggi l'indignazione prevale sull'umorismo e sull'ironia. Si pensa che la vita vera debba essere seria, debba avere la faccia cupa, invece solo con la capacità di sorridere, di avere senso dell'umorismo si possono cogliere degli elementi che non si potrebbero neppure immaginare. L'umorismo è un salvavita.

«Ai ragazzi, io che ragazzo non lo sono più da tanto tempo visto che ho 88 anni, voglio dire: "Non inchiodatevi al tempo presente e al passato come se fossero le uniche certezze, ma immaginate il tempo futuro. Si è smarrito il concetto di futuro, quindi l'opportunità di poter trovare soluzioni innovative. È sbagliato pensare che le cose rimarranno così: guardate come sono cambiate in dieci anni e avrete la certezza che fra altri dieci anni il mondo sarà ancora diverso, e non sta scritto da nessuna parte che debba essere in peggio. Anche nelle situazioni più cupe e difficili c'è sempre la potenzialità non per fare miracoli ma per migliorare la situazione, per tenere vive le istanze di cambiamento. Fate cose innovative, cercate di influire sulla realtà che vi circonda, non bloccate, non svalutate e non impedito alla vostra individualità di emergere. Ma, soprattutto, non rinunciate mai alle vostre possibilità anche di fronte agli insuccessi".»

Nella sua vita ha scritto sessanta libri, gli chiedo quale devo leggere per avere una sintesi del suo pensiero positivo. Non ci pensa molto e mi allunga un libretto autobiografico, che ha in copertina una trottola rossa. «Basta che si ricordi l'immagine di copertina, è questo il segreto per invecchiare bene: finché la trottola gira rimane in piedi, quando si ferma è finito il gioco. Per questo non bisogna mai perdere le occasioni, ma continuare a muoversi, a cercare, a leggere, ad avere rapporti sociali. Non state ad aspettare: fate girare la vostra trottola e non fermatevi di fronte alla prima caduta.»

È SOLO UNA QUESTIONE DI PROSPETTIVA

per questo è richiesta solo la curiosità di andare a vedere, di provare, di cambiare, appunto, prospettiva: niente sacrifici, diete estenuanti o faticosi percorsi.



Per cominciare è sufficiente imparare a valorizzare quello che abbiamo e scopriremo che l'importante è essere efficaci e non efficienti, che le sfide si accolgono non si affrontano, che è importante vedere e non solo guardare, che conviene ascoltare e non solo sentire.

È importante prendersi cura di sé, e ricordarsi che l'ostacolo più grande da superare sta nel fatto che, in fondo in fondo, curiosamente abbiamo paura di accogliere il benessere.

Per cominciare non dobbiamo chiedere a noi stessi costantemente prestazioni ma trattarci amorevolmente. In questo modo, peraltro, faremo anche meglio le cose che dobbiamo fare.

**QUESTO CAMBIA
RADICALMENTE
LA PROSPETTIVA!**

Non vuol dire smettere di fare le cose, partire per un'isola lontana, mollando tutto e tutti. Al contrario, si tratta di scoprire che c'è un modo per godersi tutto e tutti!

I ricercatori della Harvard Medical School e della Texas University hanno individuato sei direzioni nelle quali lavorare: mangiare bene (non solo sano!), dormire bene (non necessariamente molto!), fare esercizio fisico (non serve avere un fisico prestante ma, più semplicemente, un corpo abile), tenere la mente attiva (ma non con libri o film difficili e noiosi), coltivare buone relazioni (non per forza una vita "mondana") e imparare a gestire lo stress.

Non si tratta di percorsi separati ma di sei "dimensioni" che costituiscono un sistema. Siamo persone e ciascuno di noi è un universo complesso nel quale non è possibile separare gli elementi tra loro e ognuno di essi risuona in tutti gli altri, li determina, li migliora o impedisce loro di manifestarsi. Per questo il cambiamento in una di quelle "dimensioni" porterà benefici in tutte le altre.



**A QUESTO
PUNTO LA
DOMANDA È:**

DA DOVE COMINCIAMO?

COME FACCIAMO?

Da dove vogliamo, dalla
dimensione che più ci
affatica o da quella che ci
fa stare meglio

Sperimentandola, la possibilità di cambiare, andando a vedere che cosa succede quando cambiamo un piccolo gesto, una piccola abitudine, il nostro modo di considerare le cose; che cosa cambia quando diamo più ascolto al nostro corpo e alle nostre emozioni nel corso della nostra giornata. Sperimentando la possibilità di cambiare il punto di vista, facendone esperienza con curiosità e con dolcezza.



Come fosse un gioco di bambini: avete notato come sono seri i bambini quando giocano, quanta cura mettono in quello che fanno, quando sperimentano il mondo, immersi in quel mondo che stanno imparando a conoscere?

Il 16 Novembre 2010, l'**UNESCO** ha iscritto la Dieta mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, su proposta di Italia, Spagna, Grecia e Marocco, definendola "un insieme di competenze, conoscenze, riti, simboli e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola.

l'Italia è al primissimo posto nella Lista del Patrimonio dell'Umanità (World Heritage List) stilata dall'Unesco.

Con 53 Siti (nel 2017 e tanti altri in attesa), il Bel Paese detiene il numero più alto di riconoscimenti al mondo.

Viviamo nel Paese più bello del mondo, siamo cresciuti con la dieta mediterranea, la più salutare al mondo, siamo circondati dalla bellezza, abbiamo, in fondo, un buon carattere.

Partiamo da qui. **INSIEME**



START NOW!

Noi di **VIVERSI** vogliamo fare questo insieme a voi.
Usando strumenti dall'efficacia riconosciuta, riconducendoli
però alle nostre abitudini e alla nostra cultura.
Se vogliamo trovare noi stessi sarà bene partire da noi stessi.



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI PER IL MANUALE ESTRATTI DA:

AA.VV. A Guide to Cognitive Fitness - A HARVARD MEDICAL SCHOOL SPECIAL HEALTH REPORT
MARIO CALABRESI. Non temete per noi, la nostra vita sarà meravigliosa - Ed. Mondadori, Milano, 2016.
OPTIMIZING BRAIN PERFORMANCE, DIANNA PURVIS JAFFIN, PH.D. DIRECTOR, STRATEGY & PROGRAMS
https://www.ted.com/talks/lisa_genova_what_you_can_do_to_prevent_alzheimer_s?language=it

i nostri contatti



Associazione di Promozione Sociale

- 📍 Viale Carlo Felice, 101 - 00185 Roma
- ☎ 338 39 11 970
- @ community@salutecognitiva.it
- 🌐 www.salutecognitiva.it
- 📘 Salute cognitiva – viversi

i nostri partner



CONFERENCE CENTERS ROMA

Salada*Feltre* - Saladi*Rienzo*

www.saladafeltre.it - www.saladirienzo.it



heaven *Tour*