



Contro demenza senile allenare il corpo e la mente

Esperimento del [Cnr](#) di Pisa



Redazione ANSA ROMA 12 gennaio 2017 15:19



Scrivi alla redazione



Stampa



© ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE +

ROMA - Allenare il corpo e la mente contrasta la demenza senile. E' quanto conferma un esperimento condotto dai ricercatori dell'Istituto di neuroscienze (In-Cnr) e dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc-Cnr) del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa che hanno verificato "un chiaro miglioramento dello stato cognitivo e della funzionalità cerebrale nei soggetti anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve sottoposti a un programma di allenamento cognitivo e motorio".

I risultati sono pubblicati da Scientific Reports. "Quando impegniamo il cervello in attività cognitivamente complesse e in un contesto sociale e giocoso - spiega Lamberto Maffei, coordinatore della ricerca - i circuiti neurali vengono stimolati e rimodellati mediante la produzione di fattori neurotrofici che favoriscono la plasticità cerebrale. Anche nella terza età i neuroni rispondono agli stimoli con effetti sorprendenti per il benessere cerebrale, consentendo di attuare una vera strategia anti-invecchiamento".

Questo concetto è stato applicato, nello studio Train the Brain, attraverso uno specifico programma di allenamento, su anziani con diagnosi di danno cognitivo lieve (Mild Cognitive Impairment-Mci), a rischio di evolvere verso forme gravi di demenza. Gli anziani selezionati sono stati accolti, per sette mesi e per tre mattine a settimana, nell'Area della ricerca del



DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Essere giocosi dà una marcia in più, 4 tipi

[Stili di Vita](#)



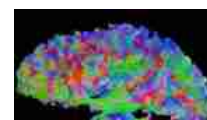
Bimbi più aggressivi se troppo coinvolti da super-eroi

[La crescita](#)



Contro demenza senile allenare il corpo e la mente

[Stili di Vita](#)



Così stress logora salute il cuore, rende iperattivo il 'centro della paura'

[Stili di Vita](#)

Cnr di Pisa, una struttura appositamente creata e attrezzata con palestra e un ampio spazio per le attività di gruppo, musicoterapia e ambienti dedicati alla stimolazione cognitiva.

"Gli stimoli ambientali - spiegano i ricercatori Alessandro Sale e Nicoletta Berardi dell'**In-Cnr** - hanno arrestato il decadimento cognitivo nei partecipanti, con effetti riscontrabili con le più moderne tecniche di imaging. Questi risultati possono avere importanti applicazioni in campo clinico per la malattia di Alzheimer e per altre forme di demenza senile". Lo studio Train the Brain è stato svolto in collaborazione con l'Università di Pisa e l'Ircss Stella Maris ed è stato finanziato dalla Fondazione Pisa.



Trump: mistero nomina Kennedy alla guida del comitato sicurezza vaccini
 Medicina

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Il gelo non molla, dopo una breve tregua altri dieci giorni di freddo e neve - Cronaca



Trump: mistero nomina Kennedy alla guida del comitato sicurezza vaccini - Salute&Benessere



È arrivata IperFibra
 IperFibra Vodafone da 25€ e Netflix incluso per 3 mesi



Schiaffi tra ustionata da ex e madre - Sicilia