

Medicina  
14/09/2011 - la settimana dedicata alla prevenzione

### Prevenire l'Invecchiamento mentale, gratis



**ASSOMENSANA**  
**19-24 settembre 2011**  
Settimana di prevenzione  
dell'Invecchiamento Mentale



La locandina dedicata alla Settimana della  
Prevenzione del declino Mentale

## Al via la IV Settimana di Prevenzione dell'invecchiamento Mentale dal 19 al 24 settembre con gli specialisti di Assomensana a disposizione, gratuita, dei cittadini

Un'occasione da non perdere quella offerta dagli specialisti di Assomensana per poter farsi tracciare gratuitamente l'identikit delle proprie facoltà cognitive e togliere anni alla mente, attraverso un corretto stile di vita e la "ginnastica" del cervello.

Lo si potrà fare in occasione della IV Settimana di Prevenzione dell'invecchiamento Mentale dal 19 al 24 settembre 2011, attiva in quasi tutta la penisola italiana.

L'evento, organizzato dal Assomensana, l'Associazione non profit per la ricerca neuropsicologica, con sede a Monza (MB), si svolgerà in molte zone d'Italia in cui si potrà trovare uno dei 100 esperti coinvolti che, a titolo gratuito, effettueranno un check-up sullo stato di salute delle capacità intellettive a quanti ne faranno richiesta.

In tutto sono 18 le Regioni che aderiscono all'iniziativa e che quest'anno comprendono anche Marche, Campania, Sicilia e l'area di Roma. Le città interessate sono 50, e qui si terranno gli incontri a favore della mente che, si prevede, saranno oltre 10mila.

La settimana si avvarrà di una buona promozione che prevede la distribuzione di cartoline, l'affissione di locandine e spot radio e sostegno da parte di Enti pubblici e scientifici. L'evento 2011 poi ha ottenuto l'alto patrocinio del Ministero della Salute, quello della SIN-Società Italiana di Neurologia e la partnership dell'AINP-Associazione Italiana di Neuropsicologia. Altre conferme infine arrivano dalla Regione Lombardia, dal Consorzio San Raffaele in Puglia (Residenze Sanitarie Assistenziali), da aziende come Named e Nestlé: quest'ultima, durante gli incontri, fornirà agli esaminandi bottigliette di acqua oligominerale, preziosa per l'idratazione e quindi per il funzionamento del cervello.

La mission di Assomensana, che trova il suo core nella Settimana è ottenere uno screening mentale sulla popolazione, promuovere stili di vita per la prevenzione della salute, anche cerebrale, e creare cultura sanitaria.

Allo motivo di ciò, la Settimana si pone come risposta al problema dell'invecchiamento mentale che, in un modo o nell'altro, chi più chi meno, riguarda tutti quanti. Ecco quindi che il team di neuropsicologi organizza questi sette giorni dedicati all'analisi delle condizioni mentali dei singoli e ai rimedi personalizzati, in grado di rallentare l'orologio del tempo e i suoi guasti sulle capacità del cervello.

La possibilità di verificare il proprio profilo mentale e apprendere le strategie mirate per migliorare le performance intellettive è gratuita e si svolgerà nelle sedi prestabilite. Qui, gli interessati saranno sottoposti dagli specialisti a particolari TEST, che sono "culture-free" e non fanno riferimento al grado di istruzione del soggetto.

«Al termine dell'esame individuale, che si svolge con prove "carta e matita", in circa 45 minuti, i nostri esperti (psicologi, neurologi e geriatri) potranno dare informazioni personalizzate sul funzionamento delle principali attività cognitive, quali memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e astrazione, e fornire suggerimenti su come mantenerle in ottima forma, anche con la "Ginnastica Mentale®", esclusiva di Assomensana – spiega il dottor Giuseppe Alfredo Iannocci, presidente dell'Associazione – Le problematiche cognitive (come smemorature, disattenzioni e disorientamento) compromettono seriamente la qualità di vita dell'individuo e, oltre certi limiti, determinano anche elevati costi sociali. Le persone non devono rassegnarsi a questa perdita di lucidità perché l'evidenza scientifica suggerisce che, con opportuni accorgimenti (nella sfera dell'alimentazione, del movimento e degli esercizi mentali), è possibile mantenere ad un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e le prestazioni mentali».

Per prenotare la propria seduta specialistica, per avere maggiori informazioni ci si può rivolgere all'Assomensana - viale Elvezia, 14 - 20900 Monza – tel/fax: 039-2320032 - [www.assomensana.it](http://www.assomensana.it)

