



# **ACTIVE AGEING**

## Giovani nella Testa

16 Maggio 2019 | Milano

**Matteo Rosa**

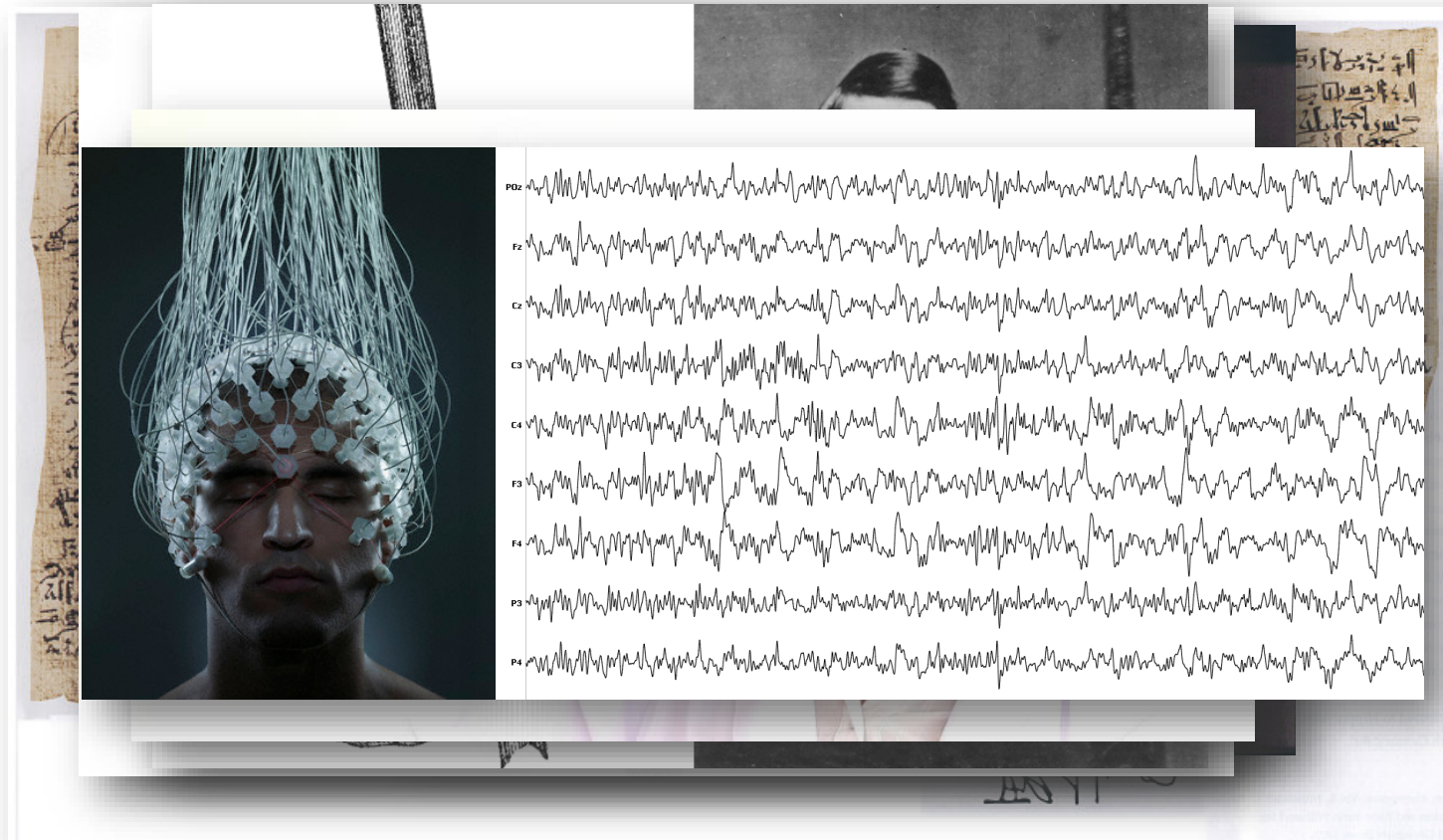
## orgoglio cerebrale

quella volta che sono  
stato particolarmente  
orgoglioso delle mie  
capacità mentali

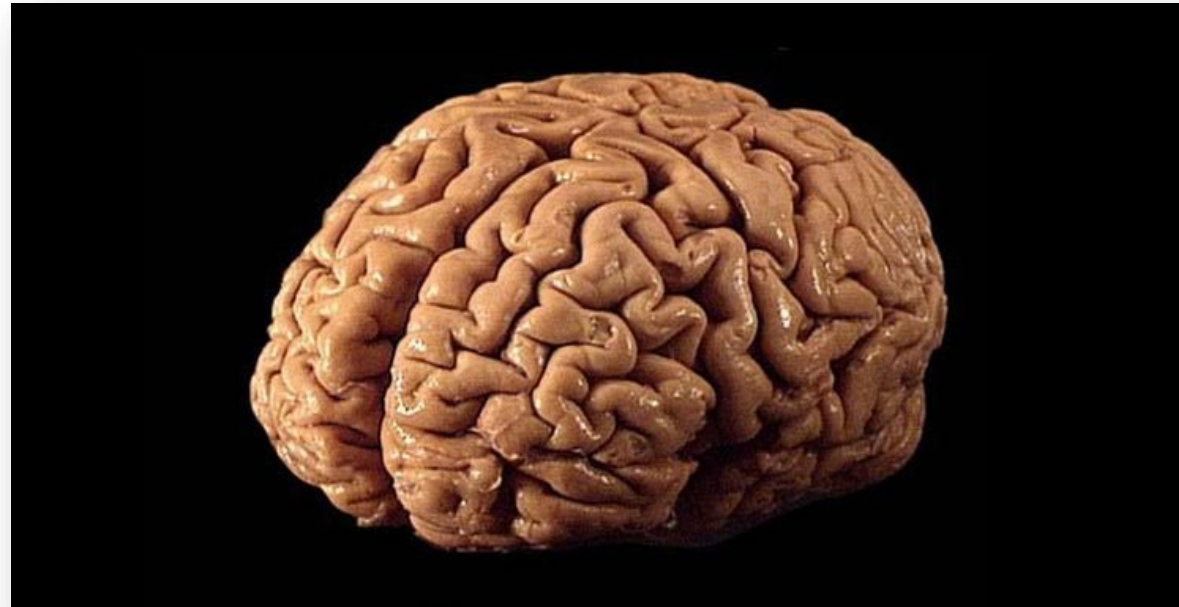


# il cervello - come è fatto e come funziona

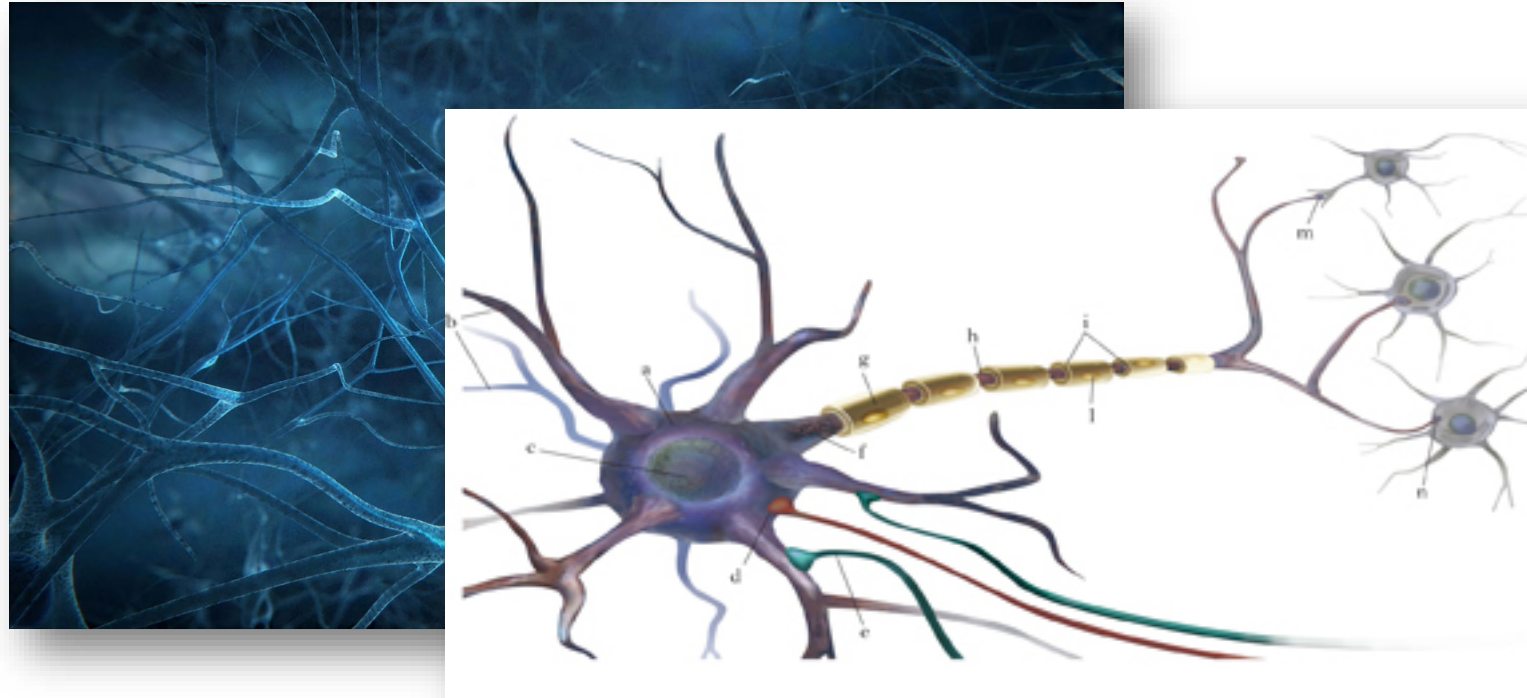
# NEUROSCIENZE



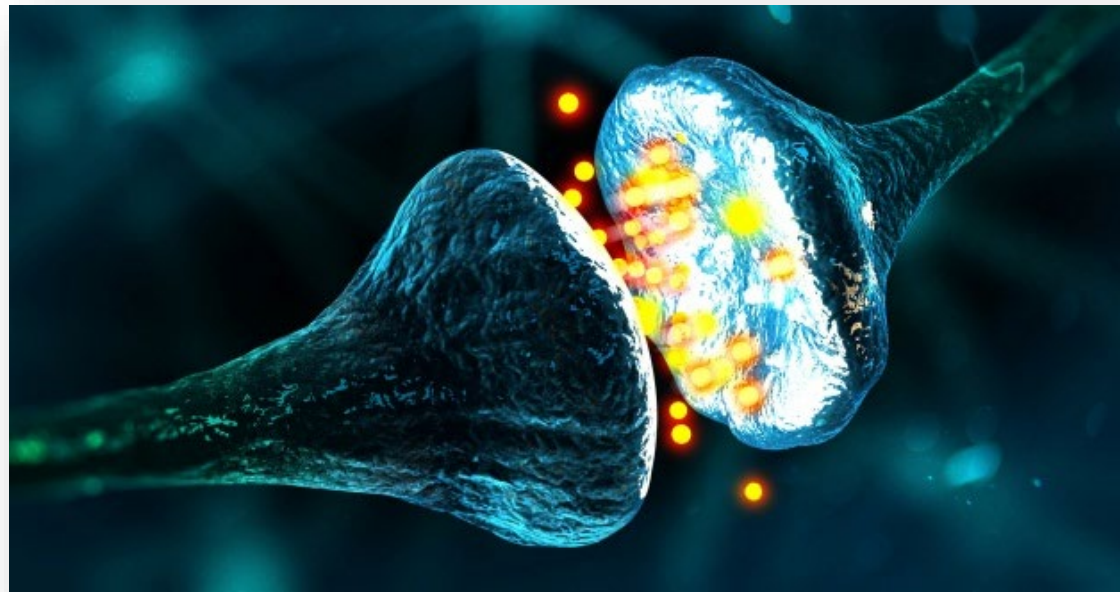
# CERVELLO



# NEURONE



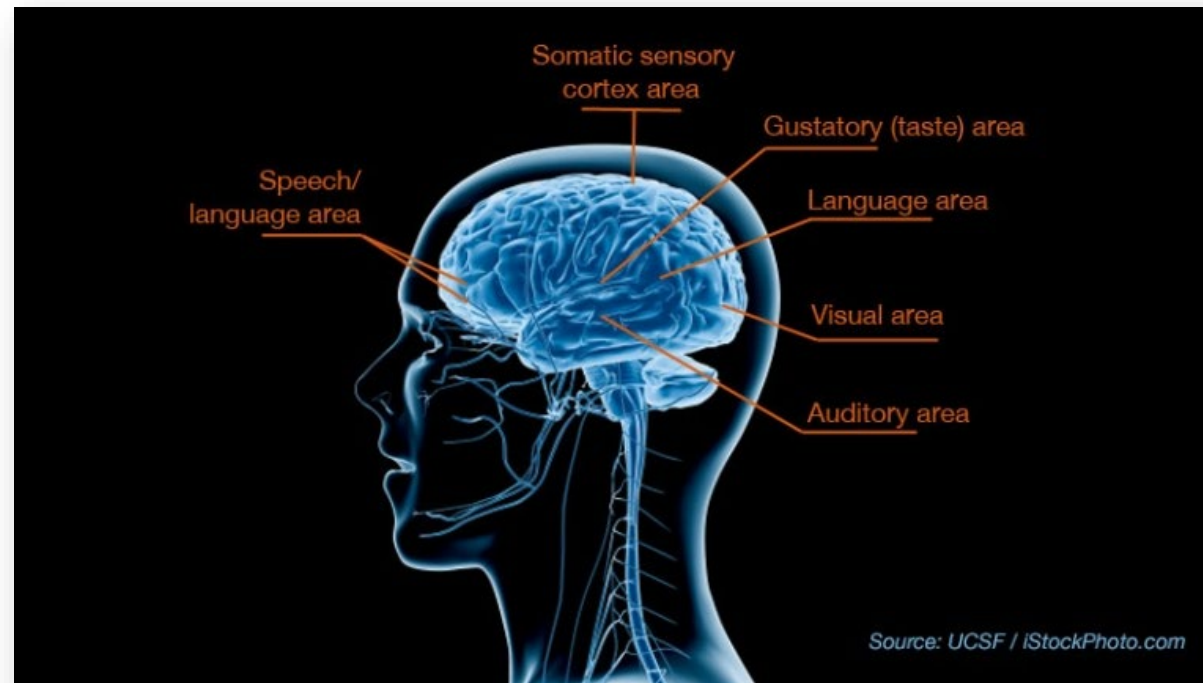
# IMPULSI



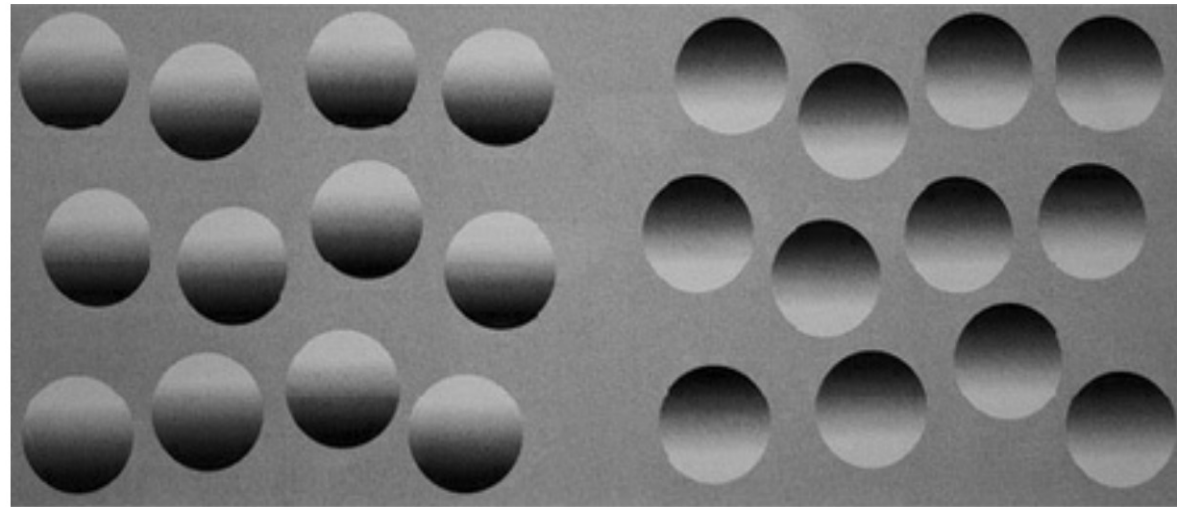




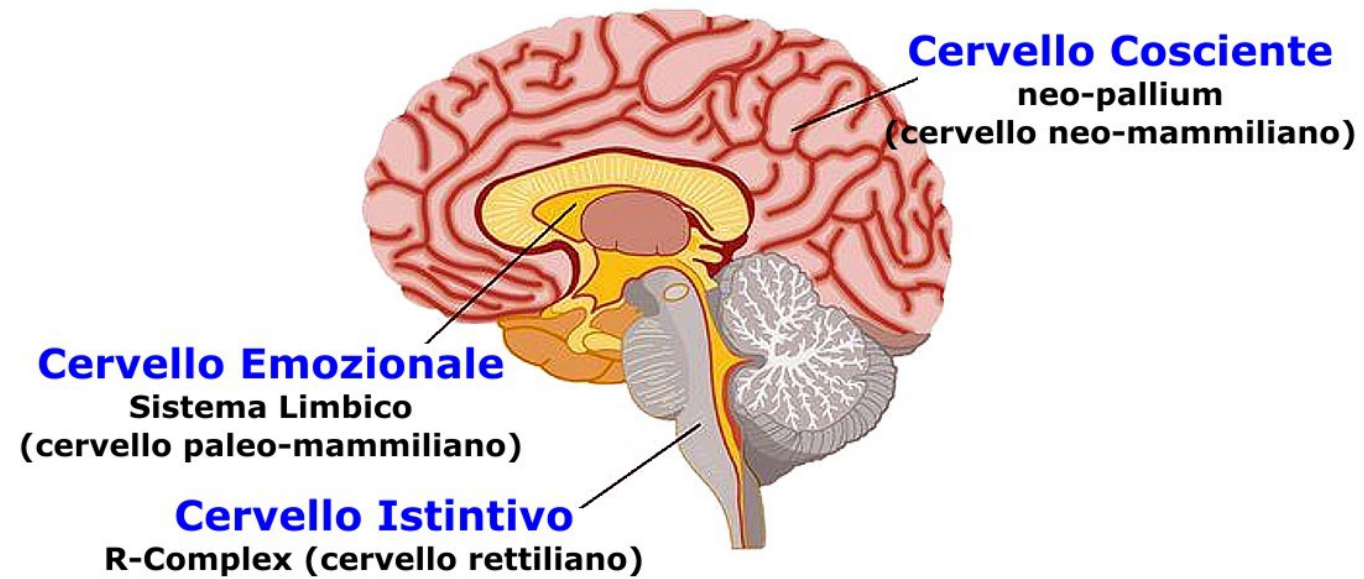
# AREE SPECIALIZZATE



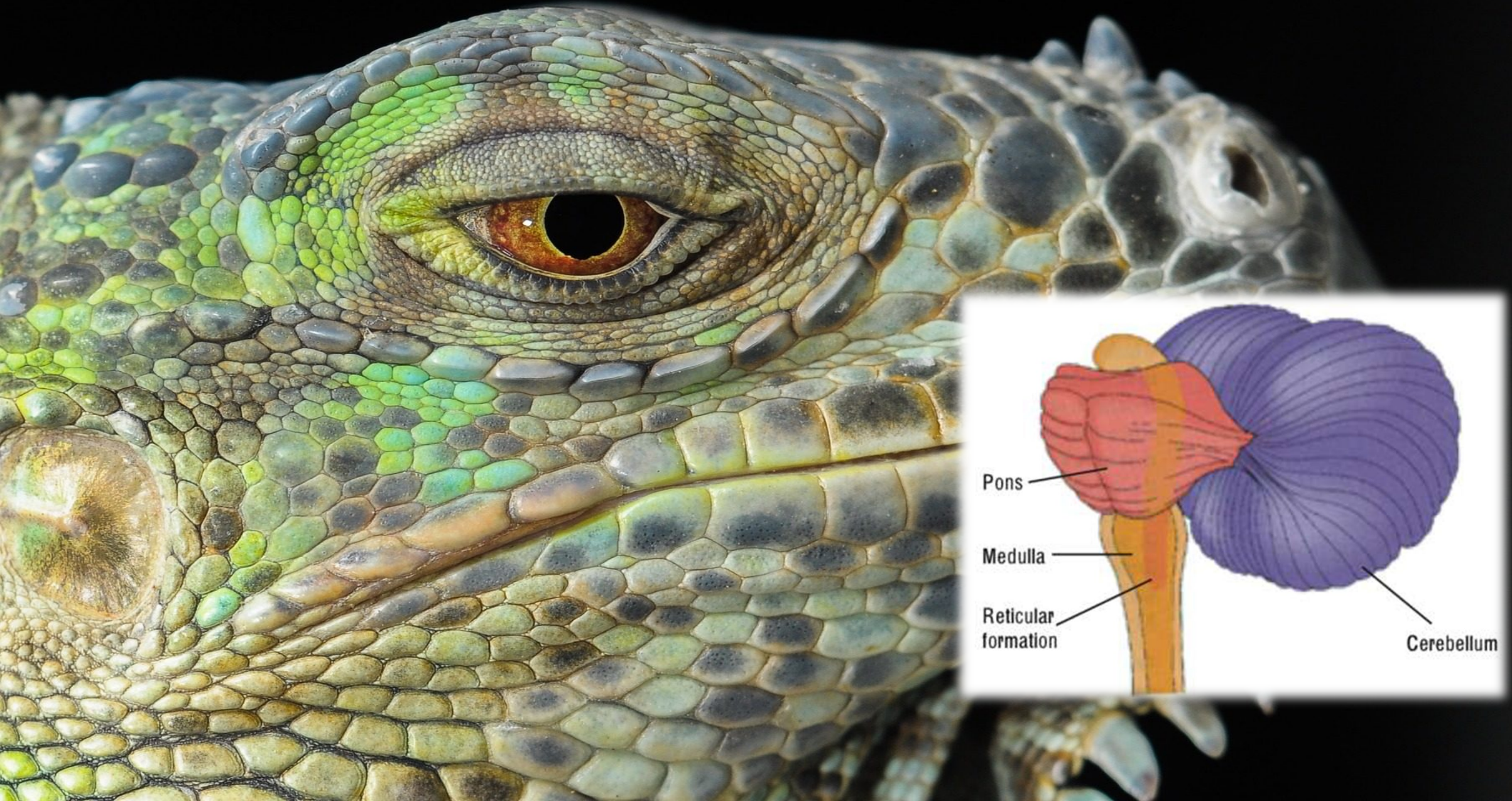
# ABITUDINI



# I 3 CERVELLI



# CERVELLO RETTILE



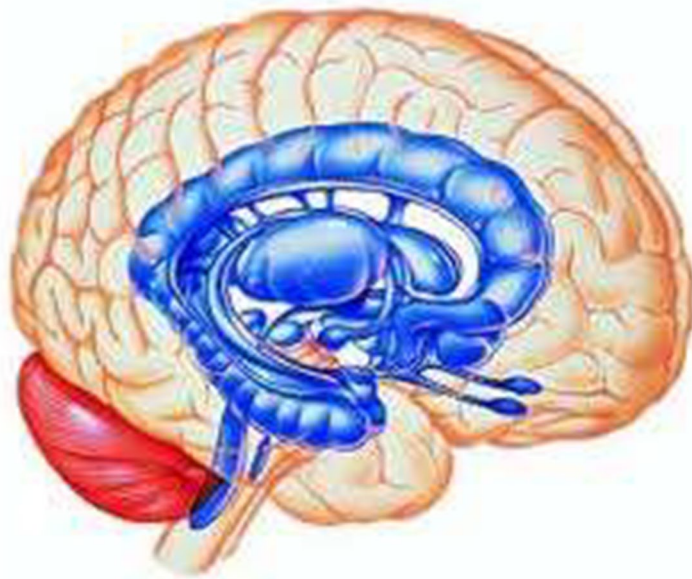
Pons

Medulla

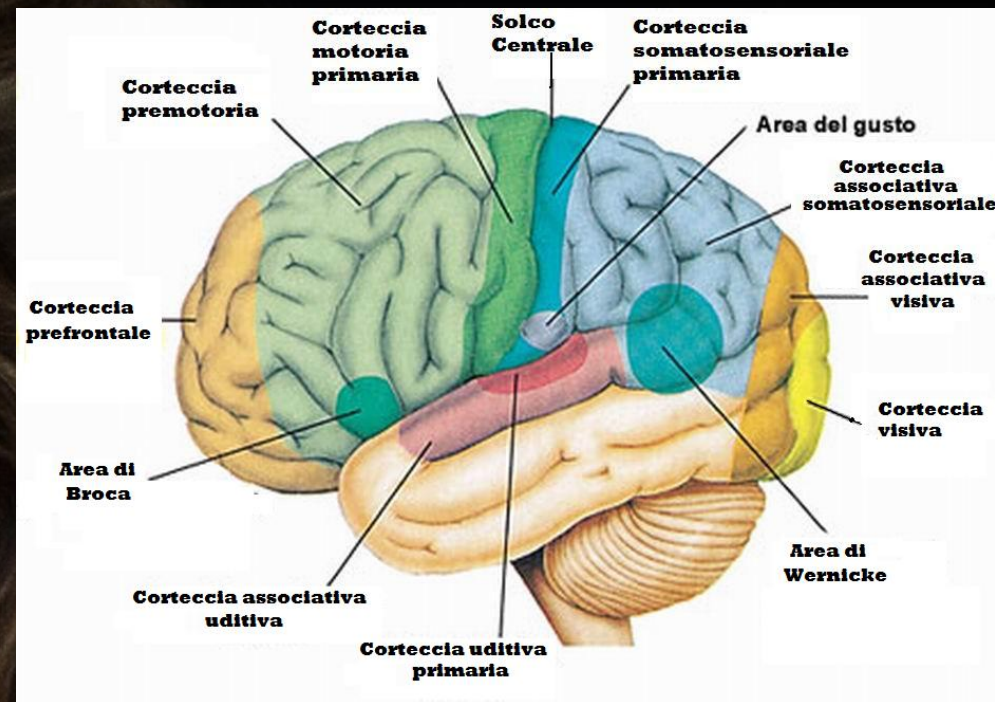
Reticular  
formation

Cerebellum

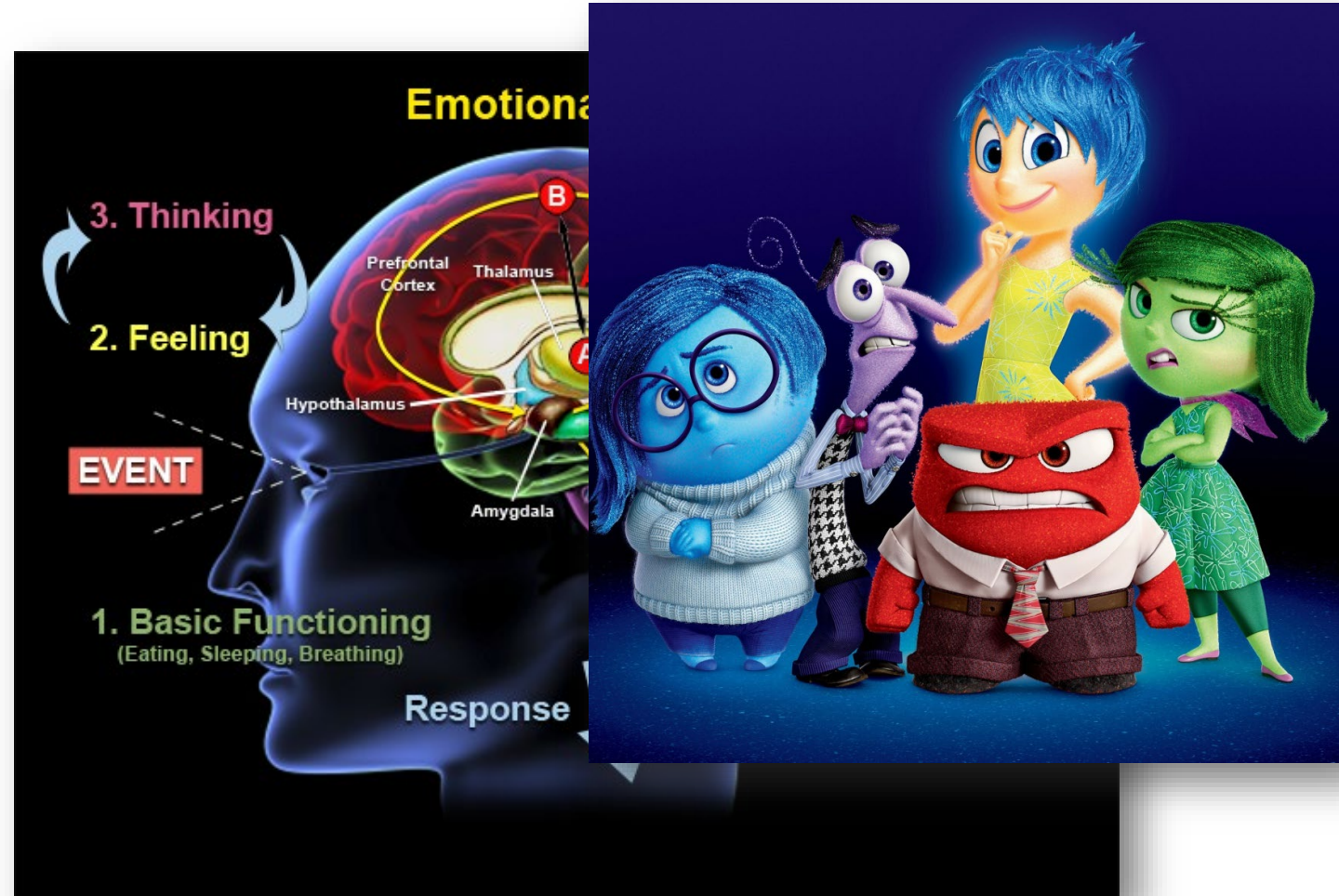
# CERVELLO MAMMIFERO



# CERVELLO UMANO



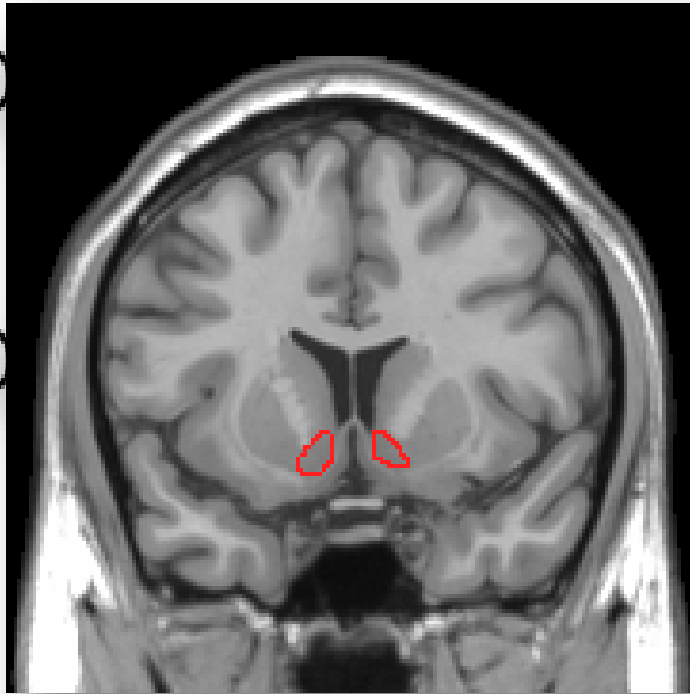
# EMOZIONI



# DOPAMINA

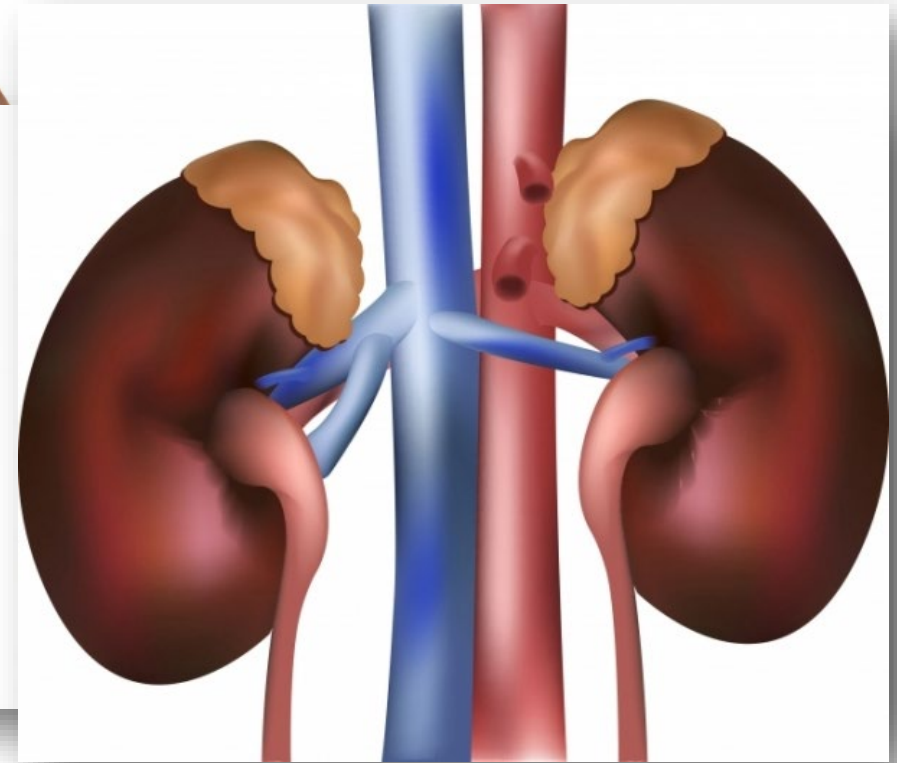
HO

HO

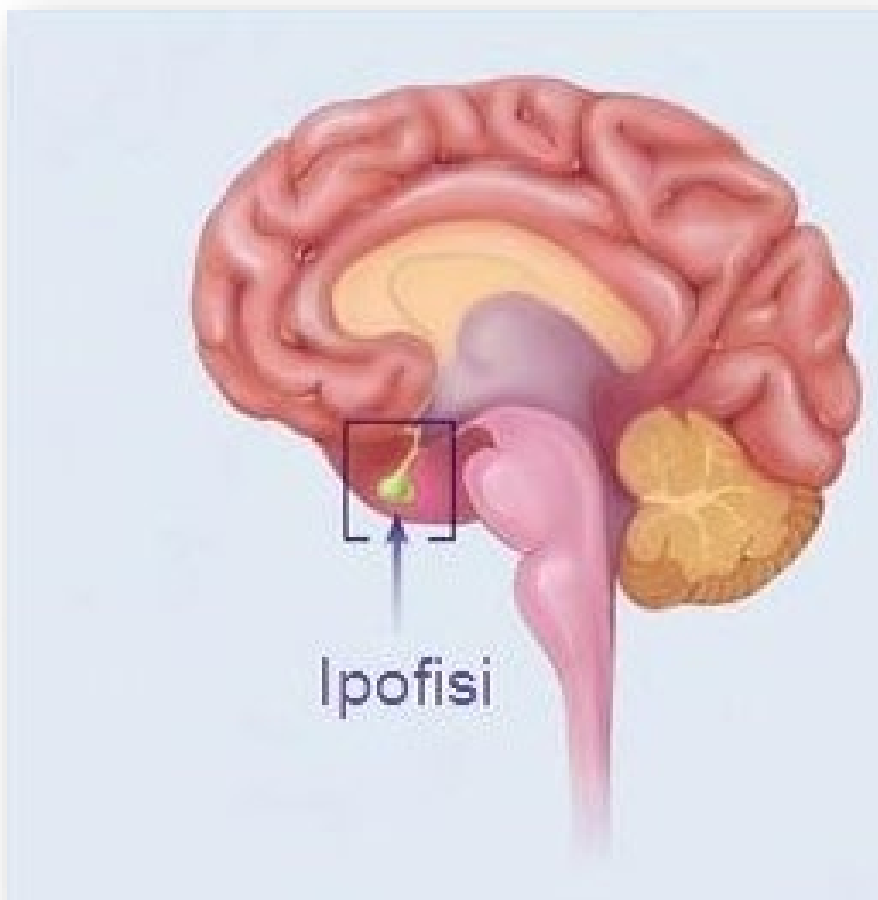




# CORTISOLO



# OSSITOCINA



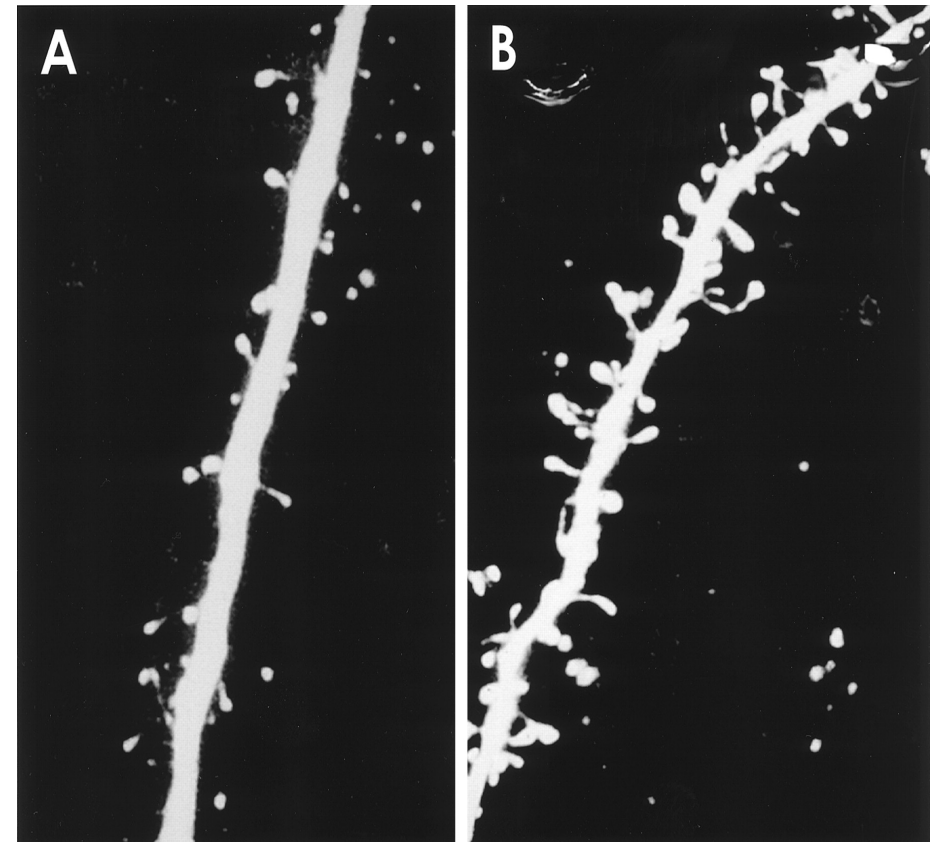
# PLASTICITÀ CEREBRALE

## Neuroplasticità

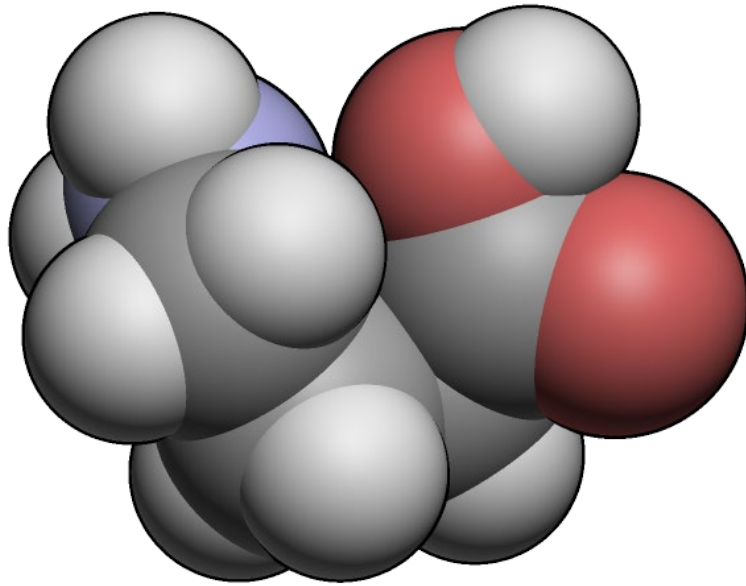
L'abilità del cervello di riorganizzare se stesso e creare nuovi circuiti in risposta ai cambiamenti ambientali, all'attenzione.

## Neurogenesi

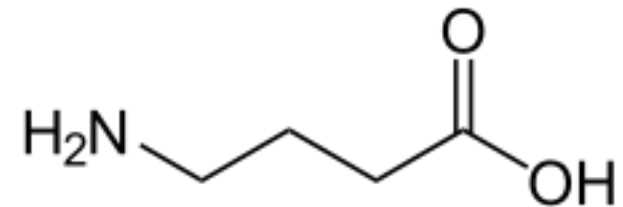
Le cellule staminali nel cervello possono far crescere nuovi neuroni a qualunque età.



# PLASTICITÀ CEREBRALE



GABA – acido  $\gamma$ -amminobutirrico

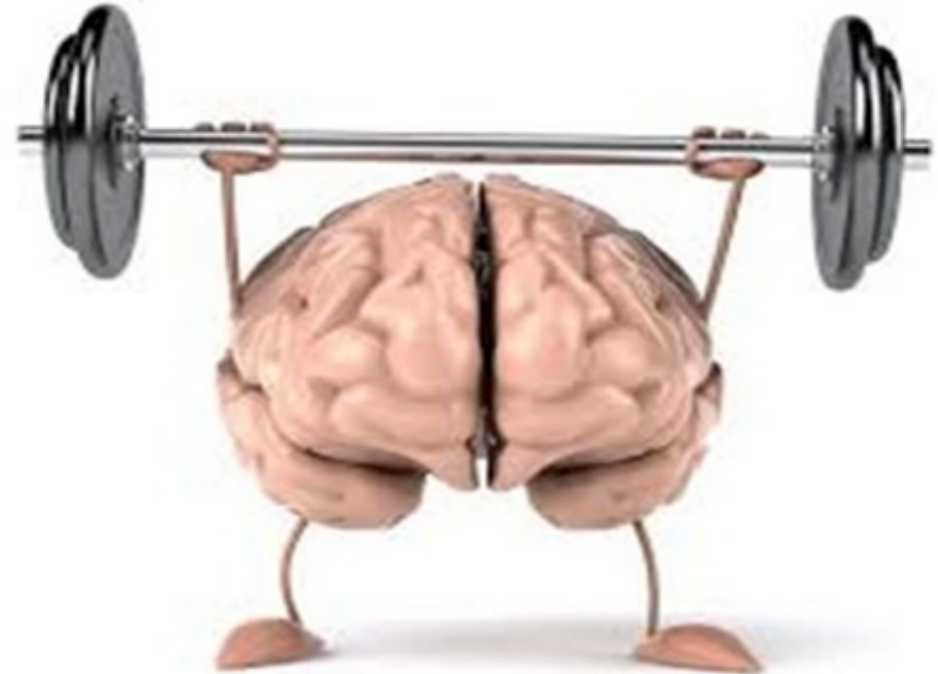


# COSA CAMBIA



## IL CERVELLO IN FORMA

- conservare la memoria
- conservare le facoltà cognitive
- conservare il coordinamento e le abilità spaziali
- conservare l'autostima e le capacità relazionali e affettive



# LE TRE VIE

Curarlo



Allenarlo



Usarlo



## CURARLO (Stili di vita)



Nutrirlo



Dissetarlo





# CURARLO



Cura per conservare  
la Memoria



Cura per conservare  
il Ragionamento



# ALLENARLO

Costantemente



Con esercizi specifici



- Semplici
- Ripetuti
- Pressanti
- Autograticanti (Dopaminergici)

## USARLO

Proprio come sono pochi quelli che vanno in palestra regolarmente, sono pochi quelli che allenano il cervello regolarmente

Esercizi di vita: Spontanei



- Imparare 5 cose nuove ogni settimana
- Conoscere 1 persona nuova ogni settimana



## USARLO

Proprio come sono pochi quelli che vanno in palestra regolarmente, sono pochi quelli che allenano il cervello regolarmente

Esercizi di vita: Spintanei



- Mantenerli in ruoli attivi
- Sfidarli
- Premiarli NS-wise  
(tempestivo, personalizzato, sorprendente)



# MINDBAND: ora fate focus

