



ACTIVE AGEING

Giovani nella Testa

16 Maggio 2019 | Milano

Matteo Rosa

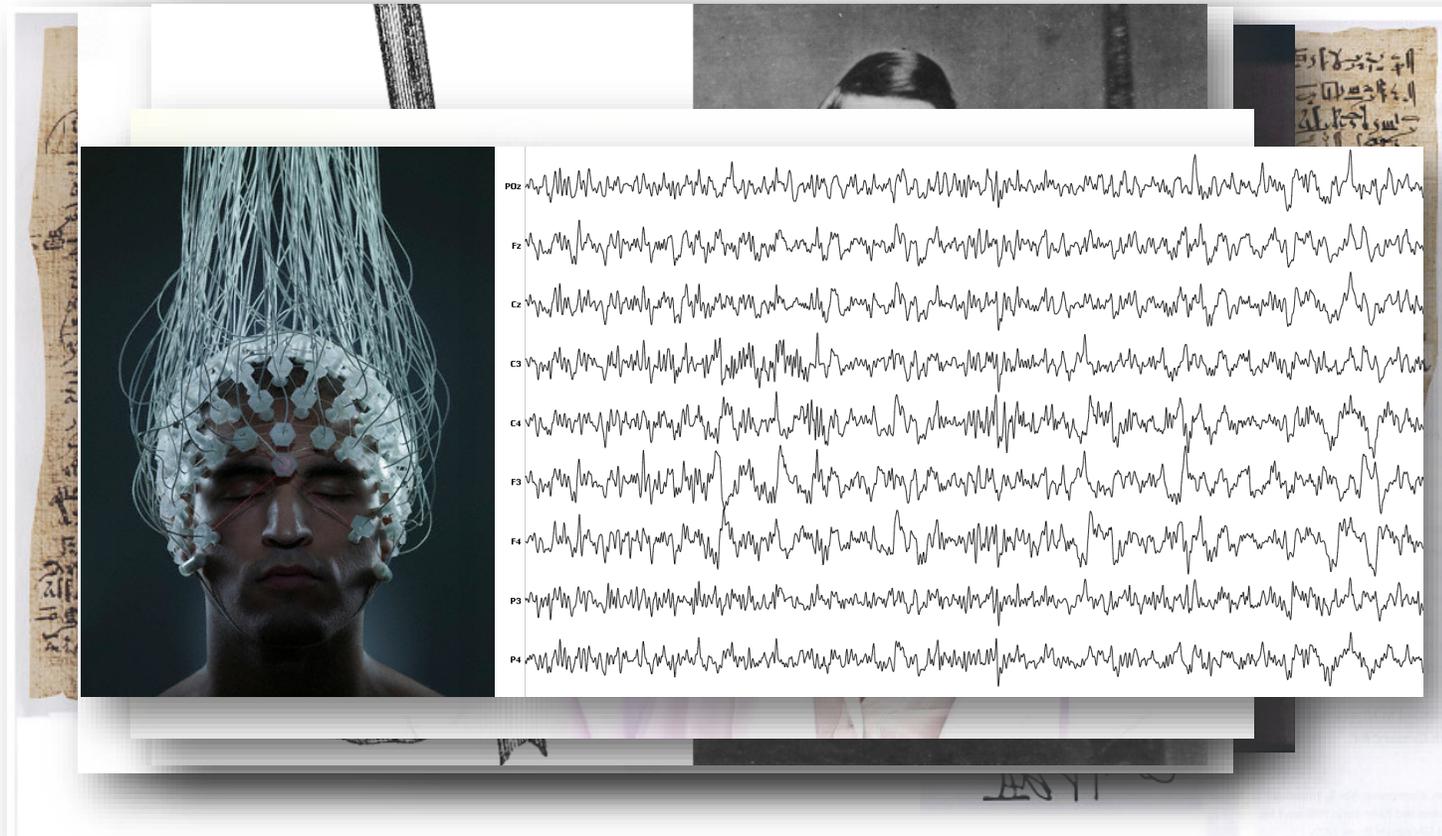
orgoglio cerebrale

quella volta che sono
stato particolarmente
orgoglioso delle mie
capacità mentali

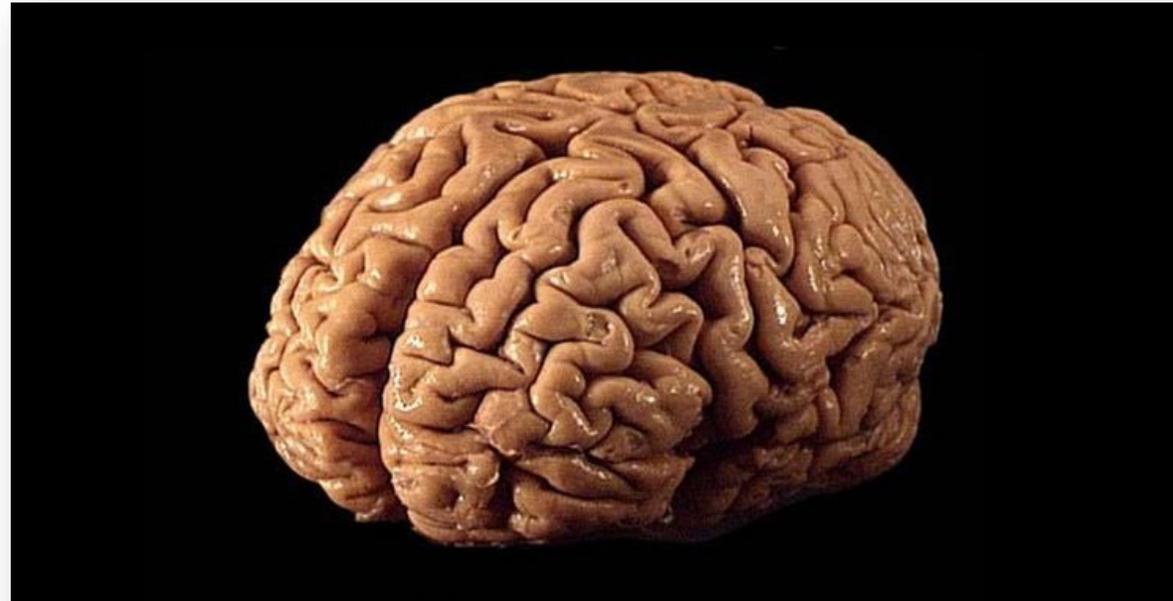


il cervello - come è fatto e come funziona

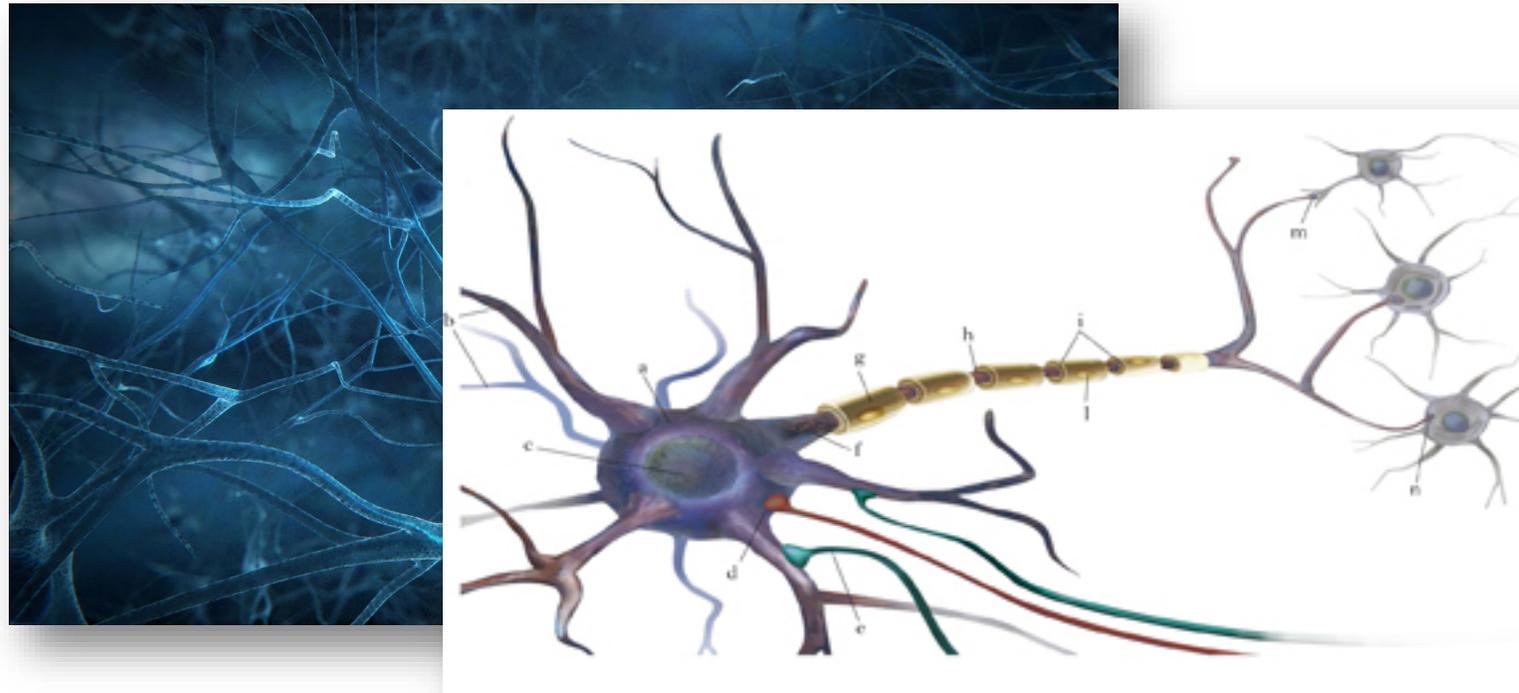
NEUROSCIENZE



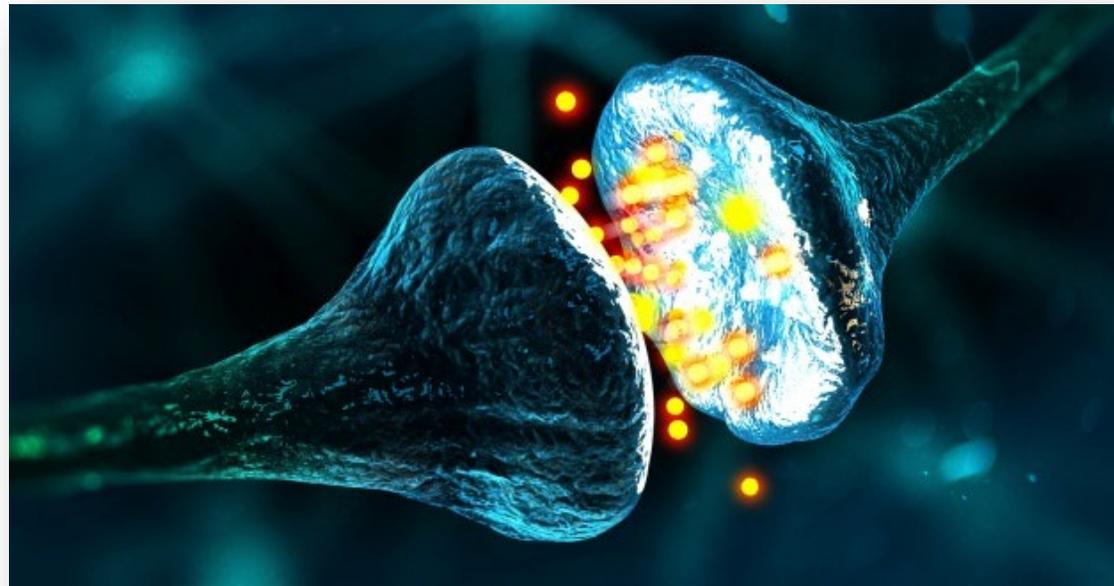
CERVELLO



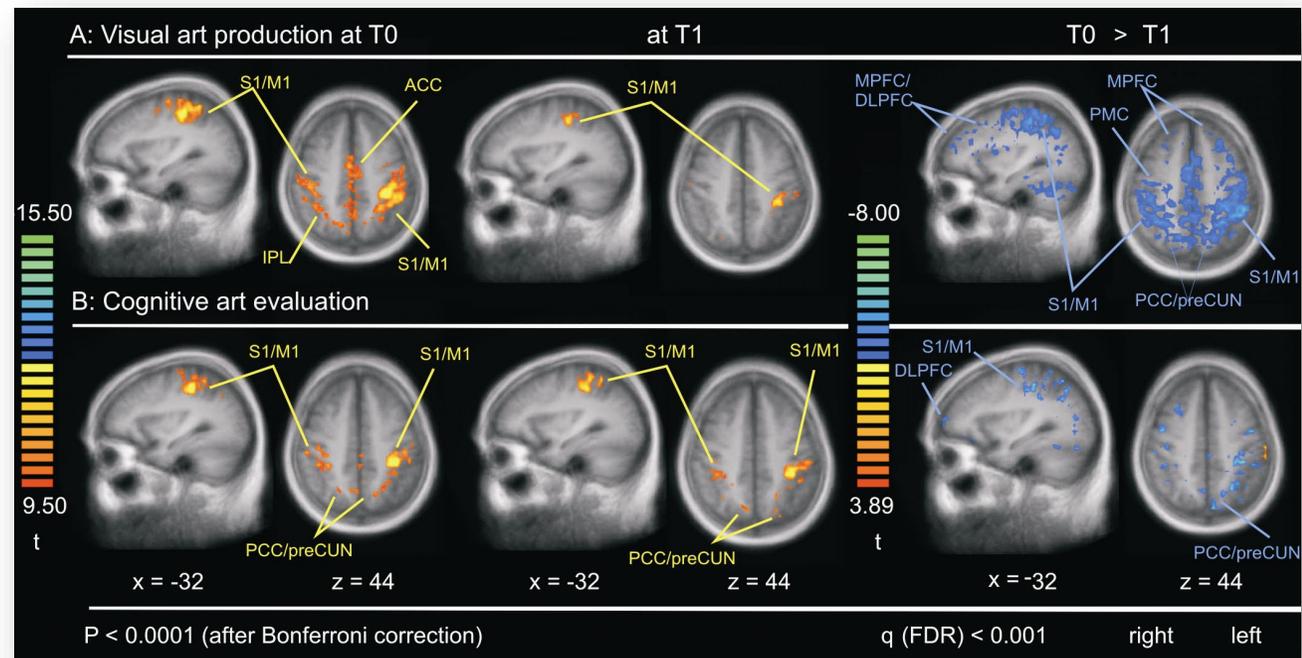
NEURONE



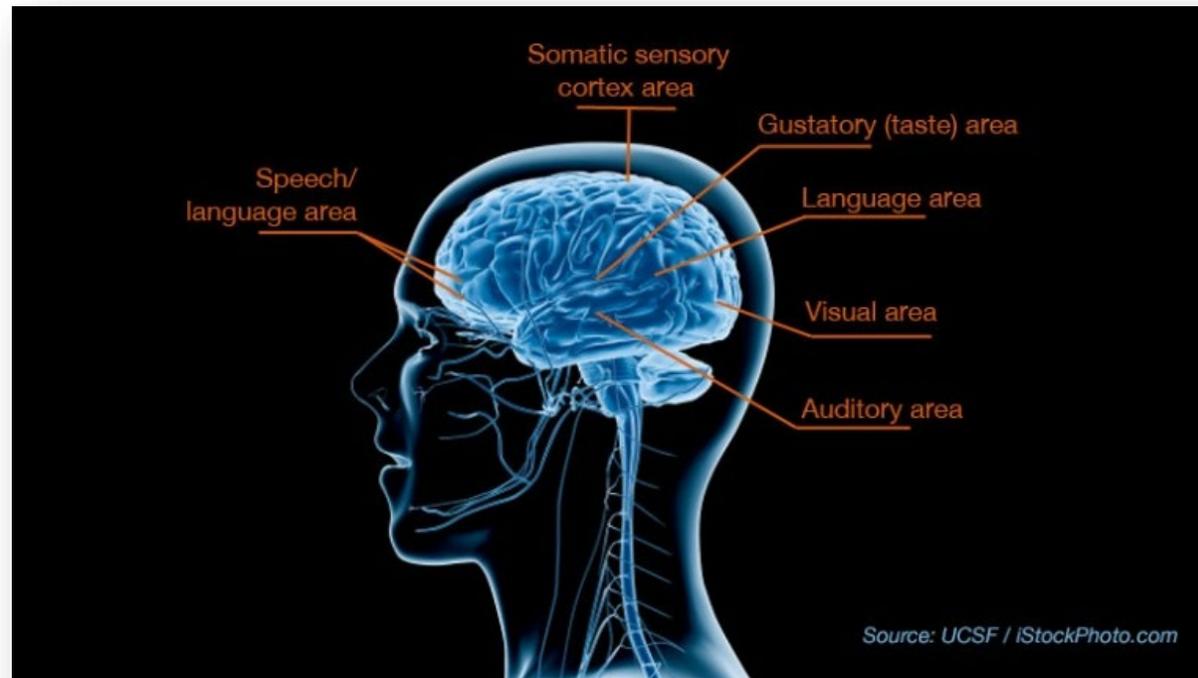
IMPULSI



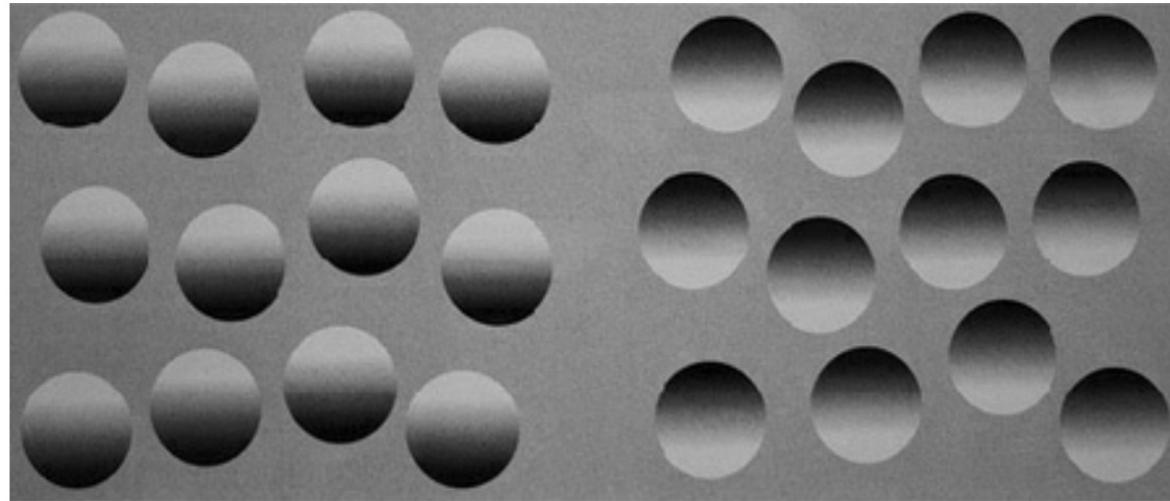
CATENE NEURONALI



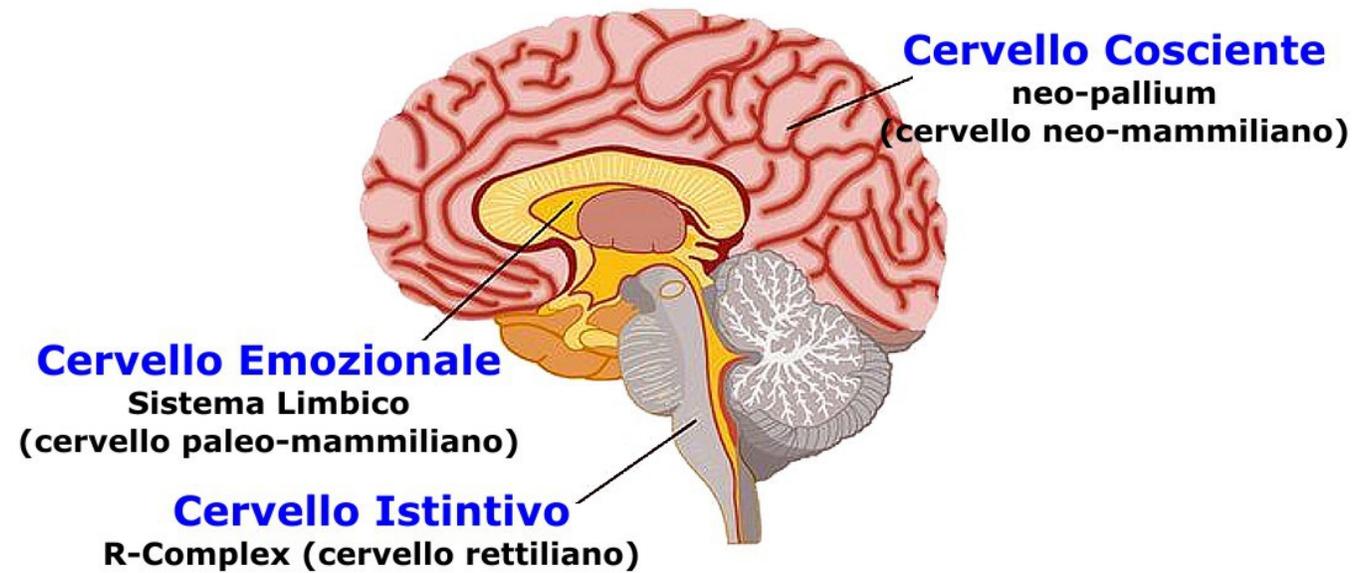
AREE SPECIALIZZATE



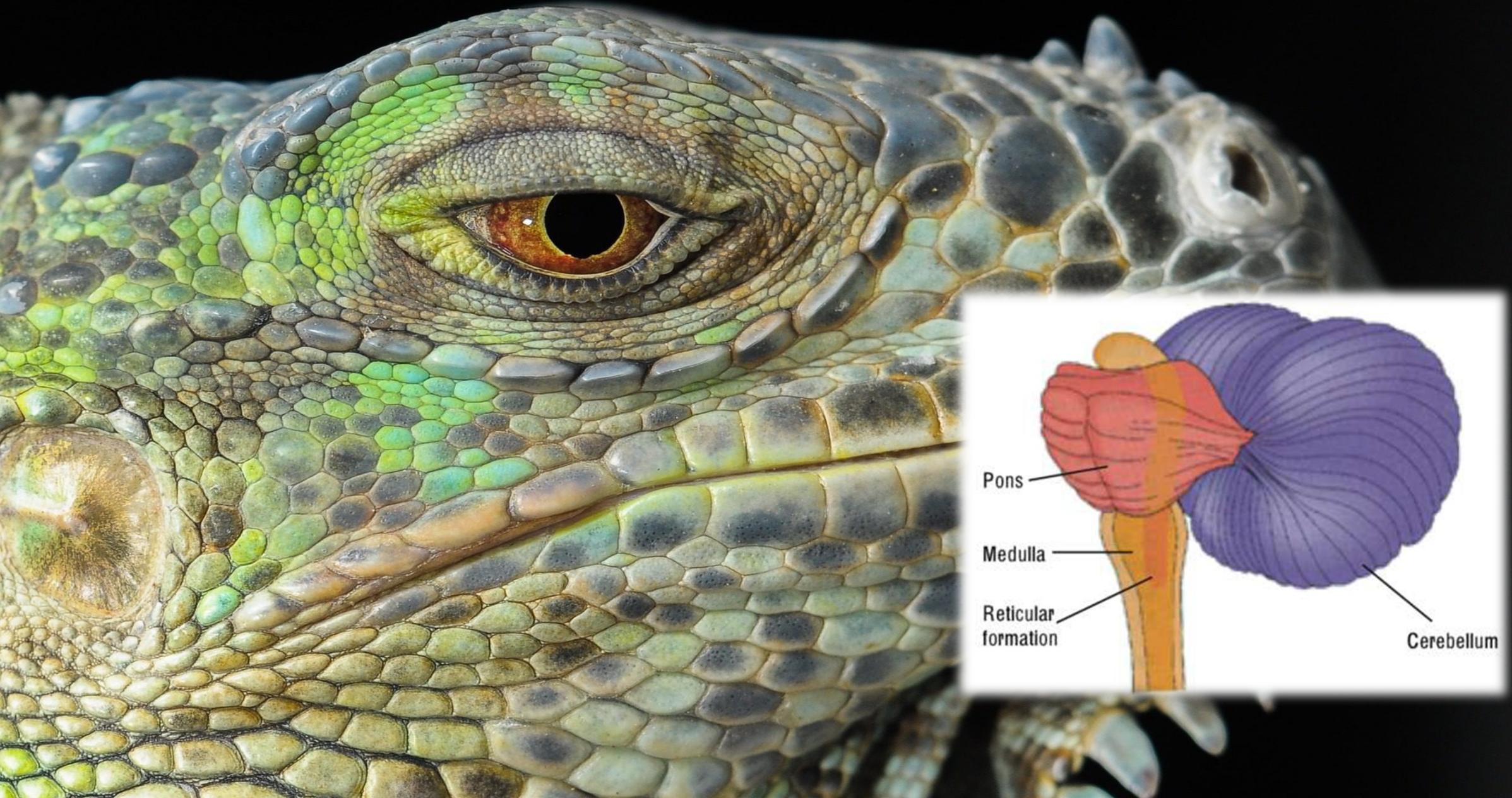
ABITUDINI



I 3 CERVELLI



CERVELLO RETTILE



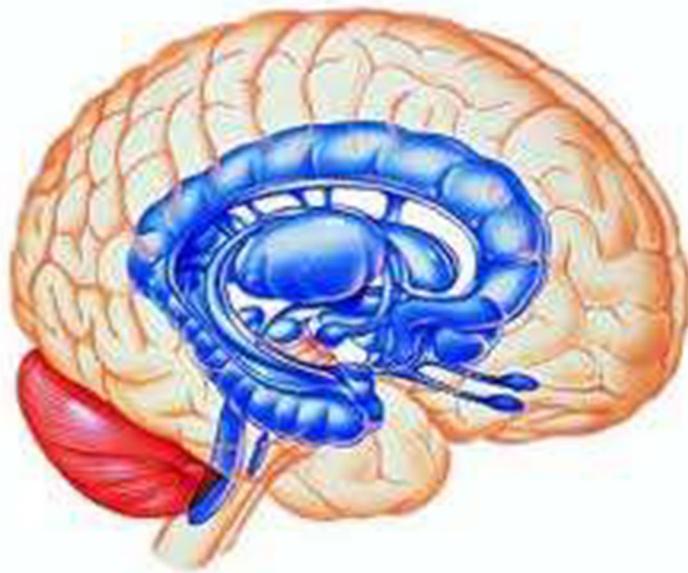
Pons

Medulla

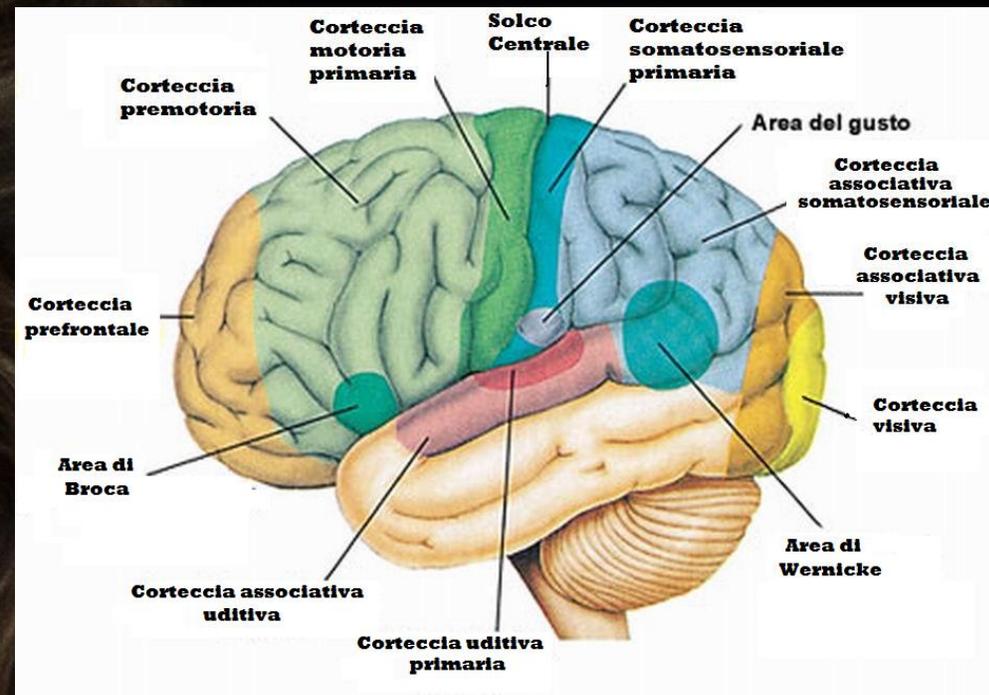
Reticular
formation

Cerebellum

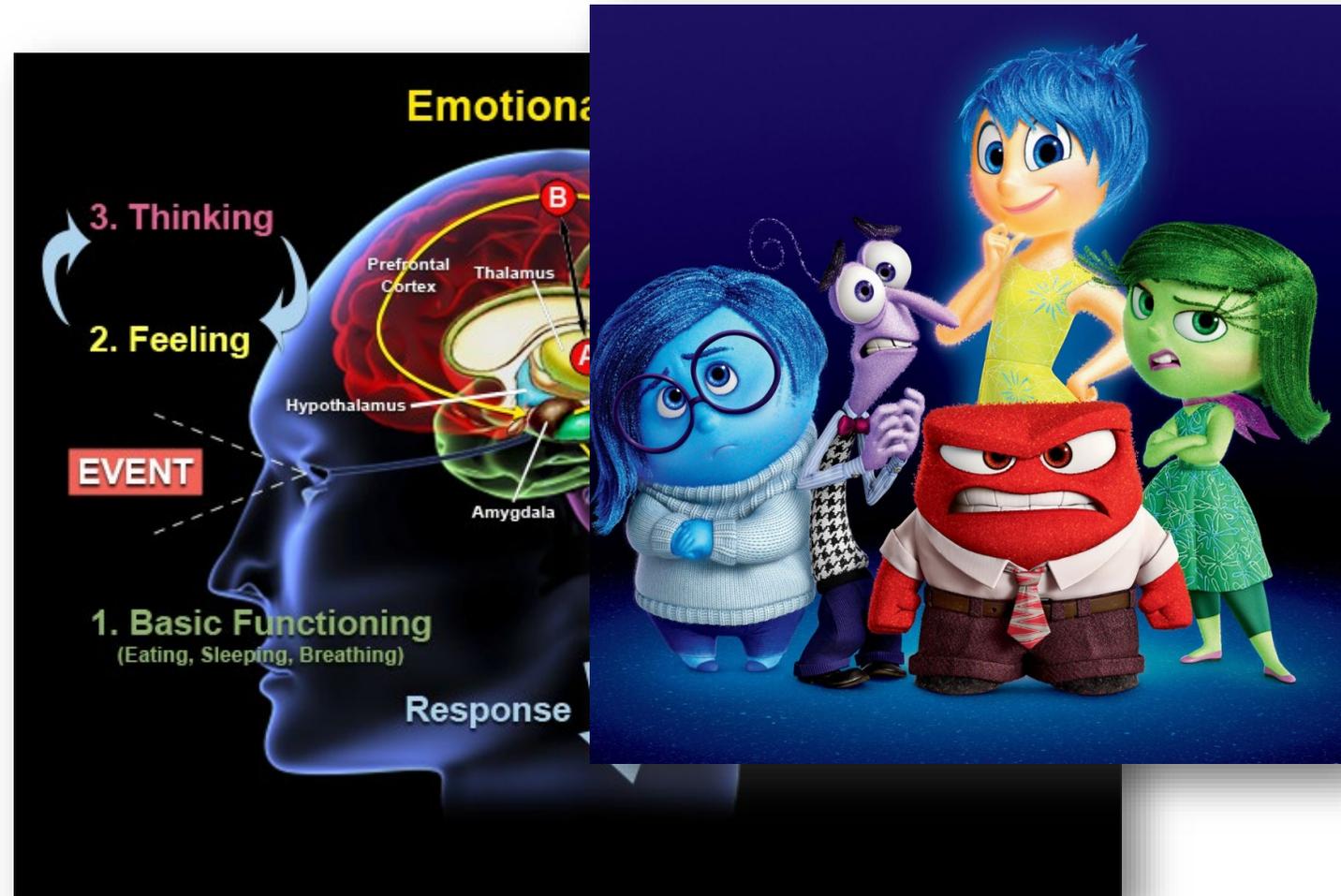
CERVELLO MAMMIFERO



CERVELLO UMANO



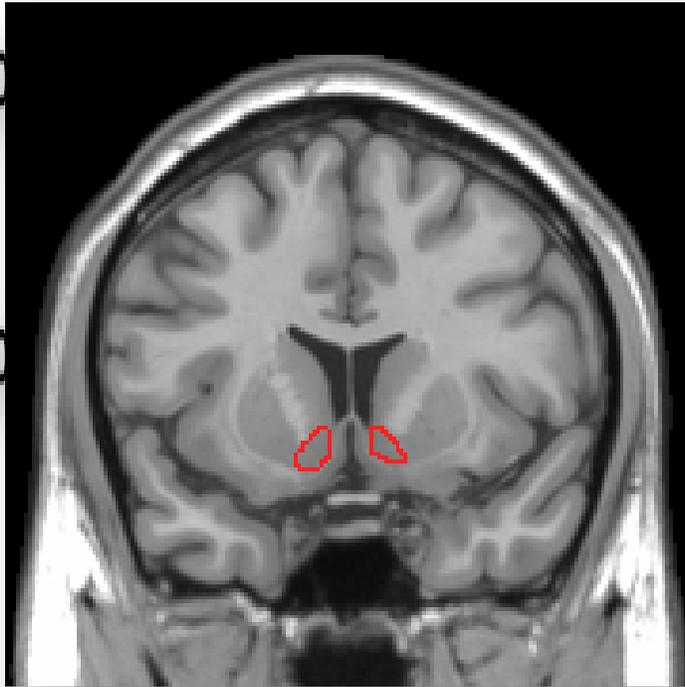
EMOZIONI



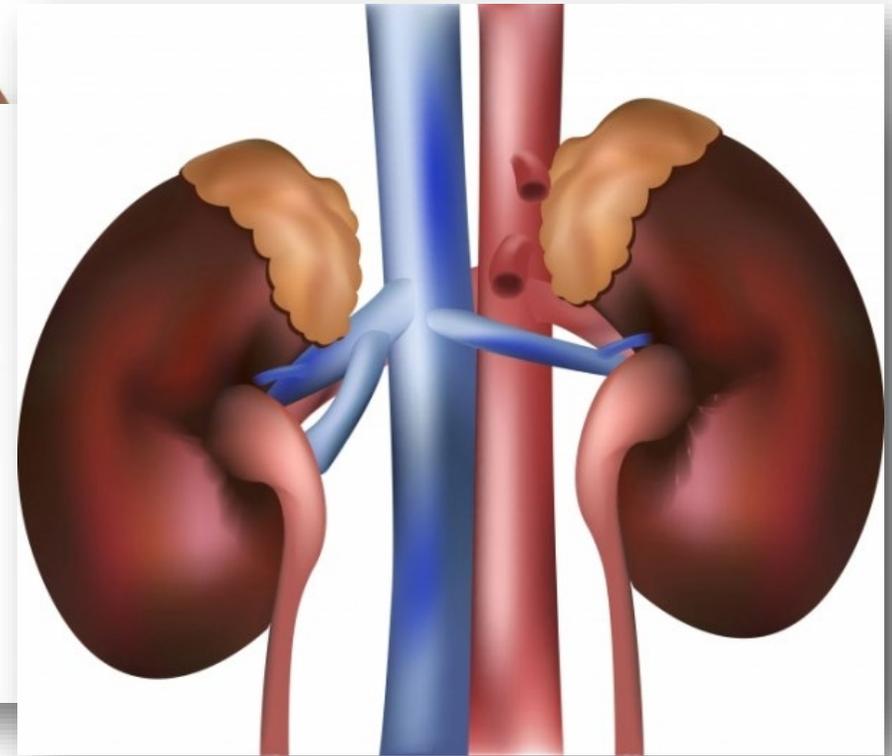
DOPAMINA

HO

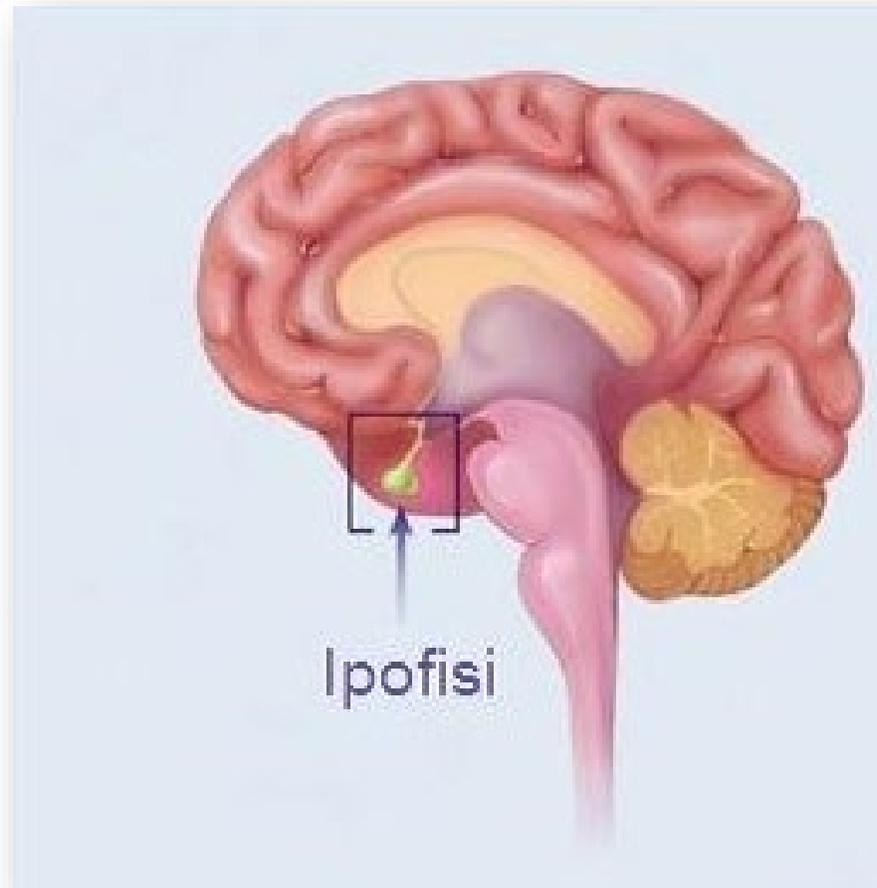
HO



CORTISOLO



OSSITOCINA



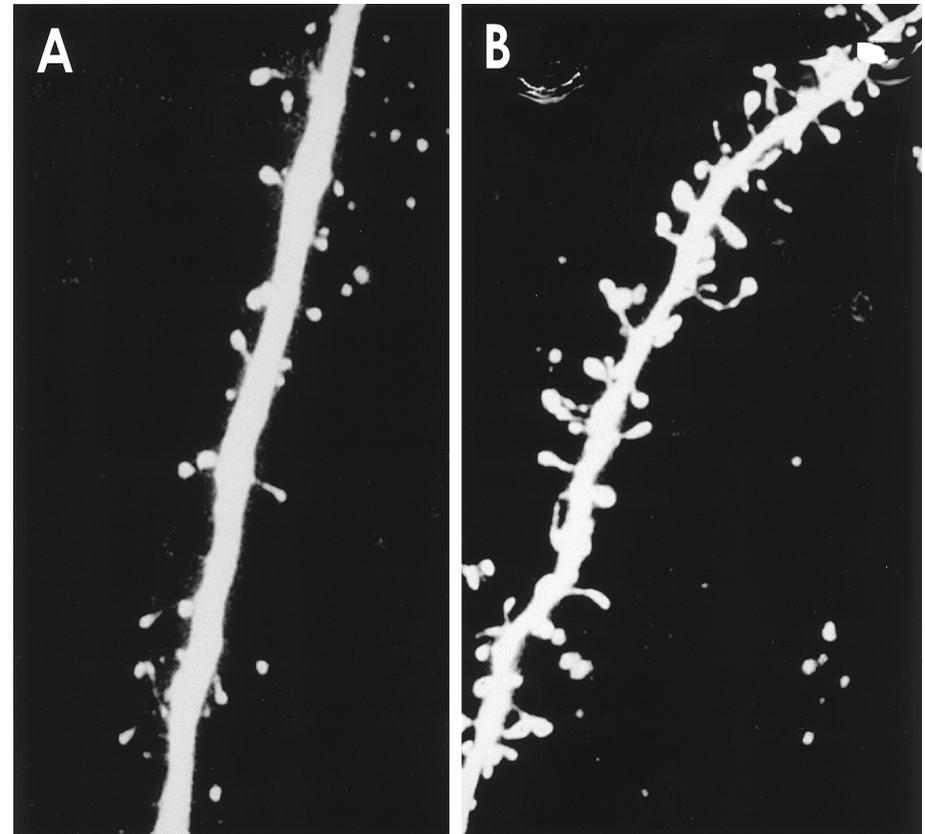
PLASTICITÀ CEREBRALE

Neuroplasticità

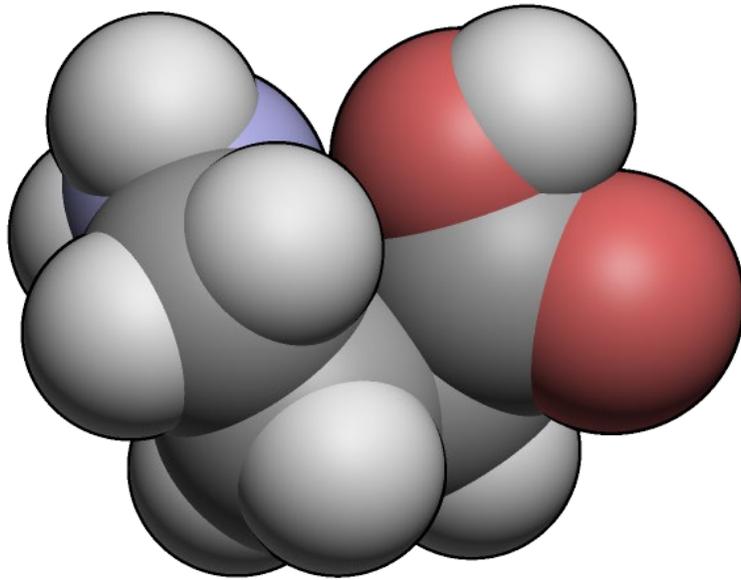
L'abilità del cervello di riorganizzare se stesso e creare nuovi circuiti in risposta ai cambiamenti ambientali, all'attenzione.

Neurogenesi

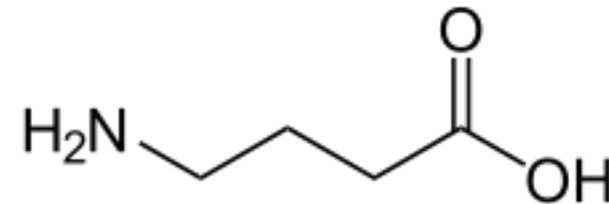
Le cellule staminali nel cervello possono far crescere nuovi neuroni a qualunque età.



PLASTICITÀ CEREBRALE



GABA – acido γ -amminobutirrico

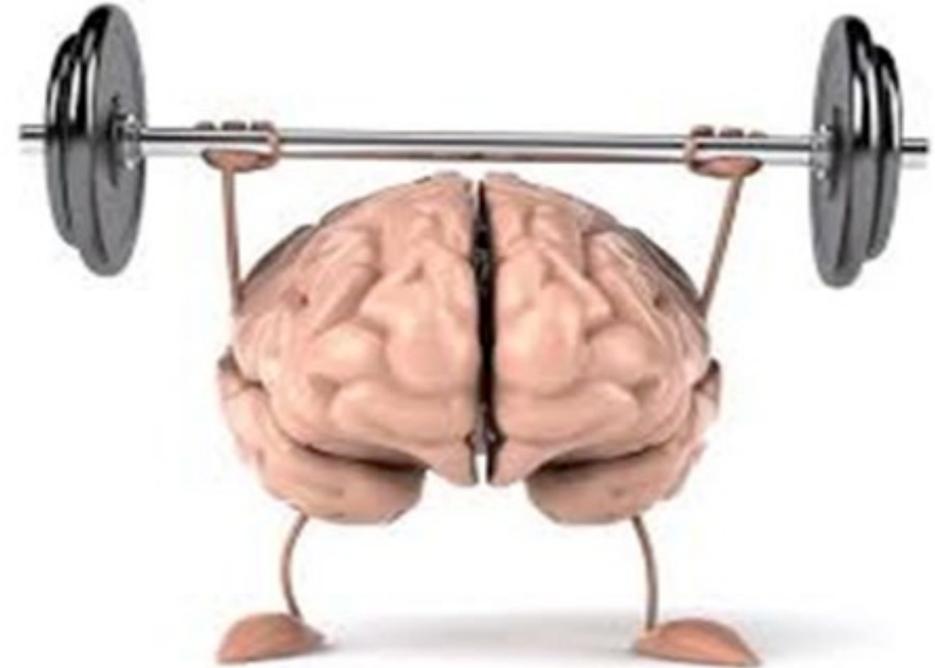


COSA CAMBIA



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



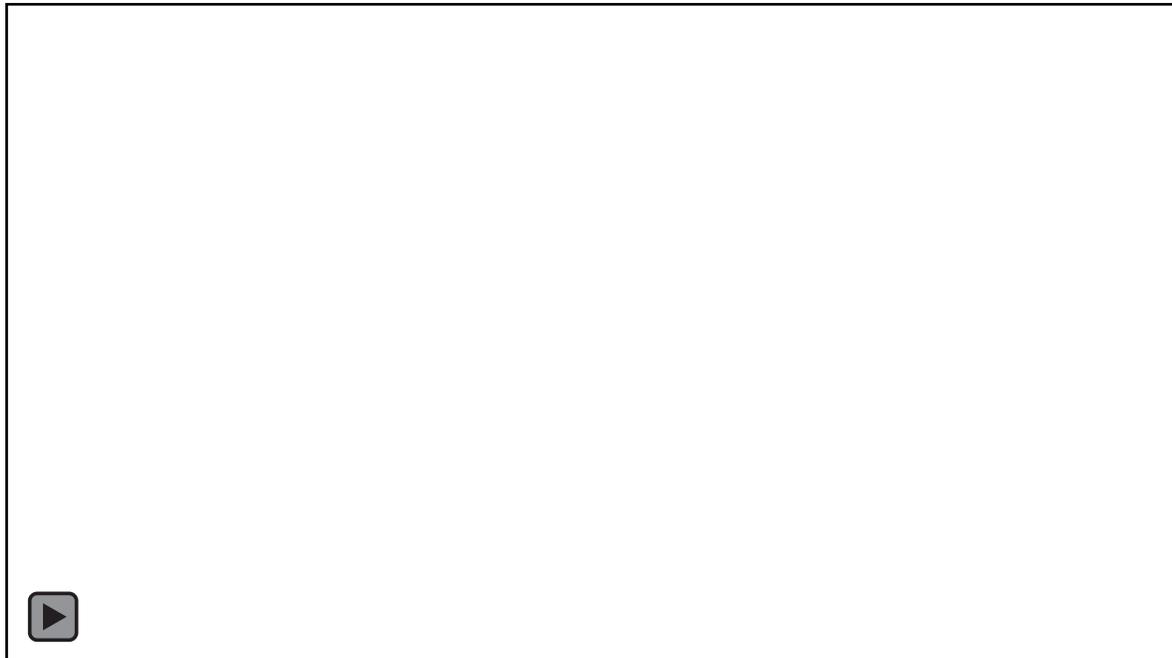
- Imparare 5 cose nuove ogni settimana
- Conoscere 1 persona nuova ogni settimana



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

