



Chieti, 11 marzo 2025

COMUNICATO STAMPA

La Settimana della salute del Cervello alla “d’Annunzio”

Webinar aperto con iscrizione gratuita - 14 marzo 2025 - ore 11.00

La Clinica Neurologica di Vasto dell’Università degli Studi “Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara, diretta dalla professoressa Laura Bonanni, parteciperà alla “Settimana della salute del Cervello” con un webinar sul tema “Neuroplasticità e invecchiamento cerebrale: strategie di brain training nella vita quotidiana”, in programma il 14 marzo prossimo, alle ore 11:00, in cui verranno presentate e discusse strategie preventive e di brain training da utilizzare nella vita quotidiana. L’iscrizione al webinar ([link https://meet.google.com/pdc-rxae-fhb](https://meet.google.com/pdc-rxae-fhb)) è aperta a tutti con iscrizione gratuita. Alla Settimana della Salute del Cervello, promossa dalla Dana Foundation, iniziativa globale che mira a sensibilizzare sull'importanza della ricerca neuroscientifica e della prevenzione delle malattie neurodegenerative, ha aderito la Società Italiana di Neurologia (SIN), che con l’iniziativa "One Brain, One Health", mira a sottolineare il legame tra la salute del cervello e il benessere generale dell’individuo e dell’ambiente. Il progetto punta a sensibilizzare tutti sull’importanza della prevenzione delle malattie neurologiche attraverso un approccio integrato, che considera fattori biologici, ambientali e sociali. Ogni anno, attraverso eventi educativi, conferenze e attività divulgative, esperti e istituzioni scientifiche diffondono conoscenze sui meccanismi cerebrali e su come mantenerli in salute. Le malattie neurologiche rappresentano una sfida crescente per la salute pubblica. Sebbene non esistano cure definitive, la prevenzione gioca un ruolo cruciale nel ridurre il rischio di svilupparle o nel rallentarne la progressione. *“Uno stile di vita sano - spiega la professoressa Laura Bonanni, professore ordinario di Neurologia presso il Dipartimento di Medicina e Scienze dell’invecchiamento della “d’Annunzio”, Direttore della Clinica Neurologica dell’Ospedale “San Pio” di Vasto e segretario regionale della SIN - è il primo passo per proteggere il cervello. Un’alimentazione equilibrata, ricca di Omega-3, antiossidanti e vitamine, contribuisce alla protezione neuronale. L’attività fisica regolare stimola la neuroplasticità, mentre un sonno di qualità è essenziale per la rigenerazione cellulare e la memoria. Anche la stimolazione cognitiva, attraverso la lettura, i giochi di logica e l’apprendimento continuo, - aggiunge la professoressa Bonanni - aiuta a mantenere attive le connessioni neurali. La gestione dello stress, con pratiche come la meditazione e lo yoga, agisce sui meccanismi di neuroinfiammazione, mentre la socializzazione previene l’isolamento, un fattore di rischio per la demenza. Infine, evitare il fumo e l’eccesso di alcol, mantenere sotto controllo pressione, colesterolo e diabete, e sottoporsi a controlli medici periodici - conclude la professoressa Laura Bonanni - sono strategie fondamentali per preservare la salute del cervello e prevenire le malattie neurodegenerative.*

Il Responsabile dell’Ufficio Stampa

Maurizio Adezio