

## PREVENZIONE

# Invecchiamento mentale Controlli gratis dal 16 settembre

► PESCARA

Per il 6° anno di fila l'Assomensana, associazione non profit di neuropsicologi, organizza l'appuntamento per consentire ai cittadini di controllare e migliorare le performance cognitive. Gli specialisti (psicologi, neurologi e geriatri) che aderiscono alla "Settimana di prevenzione dell'invecchiamento mentale 2013" effettueranno dal 16 al 21 settembre, a titolo completamente gratuito, un check-up sullo stato di salute delle capacità intellettive a tutti i coloro che ne faranno richiesta. Il test, individuale, si svolgerà con prove "carta e matita", in circa 40 minuti. L'esame non prevede costi per l'utente e, al termine, lo specialista può dare informazioni personalizzate sul funzionamento delle principali attività cognitive, quali memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio, e fornire suggerimenti su come mantenerle in ottima forma, anche con la "Ginnastica mentale". L'evento prende spunto dalla considerazione che molte persone invecchiano bene fisicamente, ma presentano problematiche cognitive (smemoratezze, disattenzioni, disorientamento) che compromettono seriamente la qualità di vita del singolo e determinano anche elevati costi sociali. Le persone sono spesso rassegnate a questa perdita di lucidità, ma con opportuni accorgimenti (che riguardano la sfera degli esercizi mentali, dell'alimentazione, del movimento), è possibile mantenere a un livello costante e ottimale l'abilità, la flessibilità e le prestazioni delle funzioni cognitive. L'iniziativa è volta quindi a veicolare il messaggio che è possibile prevenire e rallentare il deterioramento cognitivo a qualsiasi età, purché si adottino adeguati stili di vita. Per prenotare il check up, rivolgersi ai seguenti medici: Ilaria Dian, via Firenze 206, tel. 338/1894541 email [ilariadian@virgilio.it](mailto:ilariadian@virgilio.it); e Gina Pelle, via Martiri Pennesi 11, Montesilvano, tel. 349/2867327 email [ginapelle@gmail.com](mailto:ginapelle@gmail.com).