



Assisi, 8 novembre 2017 – Buone notizie per gli over 60: è facile invecchiare se sai come farlo. Lo hanno svelato decenni di ricerche nel campo delle neuroscienze che hanno compreso come il cervello sia plastico e continui a creare connessioni per tutta la vita. La sfida era poi capire come stimolarlo e usare queste scoperte per prevenire le malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson. Vivere a lungo, lucidi e attivi non è una utopia, ma un obiettivo possibile.

A questi temi è stato dedicato il Congresso Verso la creativETA' che si terrà ad Assisi presso il Centro CTF Wellness il 25 e 26 novembre prossimi, organizzato dall'Associazione WAL Walk and Learn e che vedrà sfilare relatori del calibro del prof. Pierluigi Gargiulo, Medico nutrizionista, e Responsabile studio "Nutrizione e Cancro" all'Università di Roma Tor Vergata, il prof. Massimo Piccirilli della Cattedra di Psichiatria e Psicologia Medica, Università di Perugia, prof. Luigi Turinese psicologo e analista junghiano, ma anche personalità dello sport e della cultura come Greta Pontarelli, 5 volte campionessa del mondo nella disciplina olimpica chiamata Pole Sport e l'iconica Benedetta Barzini, modella, attrice, giornalista, scrittrice. A vent'anni modella di Irving Penn, poi raffinata musa ispiratrice di tutti i più grandi fotografi e fashion-brand dell'epoca.

“L'Umbria è la seconda regione più longeva d'Italia con 162 ultra 90enni ogni 10mila abitanti, preceduta solo dalla Liguria - spiega la dottoressa Annamaria Crespi, ideatrice del Metodo WAL dati Istat alla mano - il 25% della popolazione regionale ha più di 65 anni pari a 222mila persone. Questo significa che gli umbri sono una popolazione longeva, ora la sfida è che siano anche sani dal punto di vista fisico e cognitivo. Un cervello inattivo è infatti fattore di rischio per il declino e la perdita di indipendenza. Oggi possiamo usare le ricerche scientifiche sapendo che il cervello ha bisogno di cibo in termini di energia ma anche di stimoli e movimento fisico. Quando uniamo questi elementi inoltre, otteniamo effetti immediati ad esempio sulla memoria. In una tesi sperimentale che ha analizzato gli effetti dell'apprendimento in movimento con il metodo WAL abbiamo riscontrato un miglioramento del 10,56% al test dei cubi, del 14,27% nella memoria differita e del 16,42% nei test che chiedevano di ricordare coppie di parole”.

“Siamo abituati a pensare agli over 65 come improduttivi e come a un costo, mentre rappresentano una straordinaria risorsa in termini di esperienza. Ci stiamo rendendo conto che quella anziana è l'età in cui possiamo scoprire nuove passioni e mettere in campo risorse creative e sociali. Abbiamo guadagnato molti anni in termini di aspettativa di vita che dobbiamo imparare ad utilizzare al meglio”, conclude Crespi.