

BENESSERE DELLA MENTE

I quaderni #MY ENERGY - n°7



Esercita la mente

Prendi nota dei ricordi: la plasticità cerebrale è l'abilità del cervello di cambiare nel corso della vita di una persona. È un processo fisico che definisce lo sviluppo cognitivo e che coinvolge tutti i livelli delle attività mentali, ricezione, memorizzazione, pensiero. Anche il cervello adulto può crescere se allenato nel modo giusto: prova ad es. a ricordare ciò che hai sognato o quello che hai fatto una settimana fa.

Ascolta con attenzione: la buona abitudine di ascoltare sempre con attenzione ti aiuterà a capire, pensare e ricordare. Provare ad es. a ricostruire il testo di una canzone, richiede impegno ed una memoria attiva. Quando ti focalizzi su qualcosa, l'organismo rilascia l'acetilcolina, un neurotrasmettitore che agisce come messaggero chimico del cervello, aumentando le prestazioni mnemoniche e potenziando il ricordo.



Impara a memorizzare

Associazione visiva: uno dei sistemi più utilizzati per facilitare il ricordo è la Tecnica dei loci o Palazzo della memoria, che consiste nell'evocare un luogo familiare e poi popolarlo con le immagini di ciò che si vuole ricordare.

Partizione: un altro metodo per fissare qualcosa nella mente è ridurre il numero delle cose da ricordare, suddividendone ciascuna in porzioni più piccole. Questo è il motivo per cui, negli Stati Uniti, un numero di telefono viene ripartito in gruppi di 3 cifre.

Mettiti alla prova: la prossima volta che vorrai ricordare il nome di un film o il titolo di una canzone non correre a chiedere a qualcuno o a cercare su Internet. Cerca di riportare alla mente le informazioni, anche se ti richiederà del tempo: più fai lavorare la memoria e più forte essa diventerà.

Allena la mente: cogli ogni opportunità per esercitare il cervello. La memoria è un muscolo e, come tale, va tenuto in esercizio per potenziarlo e ricavarne maggiori benefici.



Nutri la mente!



Frutta a guscio: noci, nocciole, mandorle, arachidi e altra frutta secca contengono nutrienti che aiutano a combattere l'insonnia, a mantenere lucido il cervello e a rafforzare la memoria.



Avocado: è ricco di acidi grassi monoinsaturi che favoriscono la fluidificazione del sangue e l'ottimale funzionamento della mente.



Verdure a foglia verde: il loro contenuto di Vitamina K, luteina, acido folico e betacarotene possono contribuire a rallentare il declino cognitivo del cervello, preservandone le capacità.



Cioccolato fondente: delizioso cibo per la mente è ricco di antiossidanti che sono un prezioso supporto per la concentrazione.



Salmone e pesce azzurro: sono un concentrato di Vitamine del gruppo B e Omega 3, acidi grassi essenziali che stimolano la memoria e il buon funzionamento delle cellule nervose.

Nutri la mente!



Mirtilli: sono fonte di antiossidanti, il cui consumo regolare contribuisce a rafforzare la memoria.



Semi di lino: è tra gli alimenti che contengono più Acido Alfa Linoleico (ALA), un acido grasso Omega 3 che sostiene le funzioni della corteccia cerebrale, responsabile dell'elaborazione delle informazioni sensoriali.



Spinaci: sono ricchi di magnesio, utile a supportare la trasmissione sinaptica, aumentando la velocità di comunicazione delle cellule cerebrali e la facilità nel ricordare.



Broccoli: cotti, sono una delle migliori fonti vegetali di colina, importante per la struttura e l'attività del cervello e in grado di migliorarne le funzioni e rallentare il processo di invecchiamento.

Per maggiori informazioni visita Dole.it

10 consigli per il benessere della mente

Segui i nostri consigli per mantenere la tua mente giovane e attiva.



1

Mangia in modo intelligente.

Segui una dieta ricca di Omega 3, Vitamina B, proteine e antiossidanti.

Concentrati su frutta e verdura, limita i grassi saturi e gli zuccheri ed evita cibi confezionati.

2

Allena la memoria.

Impegnati in attività stimolanti, come imparare una nuova lingua o una nuova attività, fare un puzzle o l'enigmistica, seguire un corso interessante, per tenere la mente vigile e sempre in esercizio.



3

Non isolarti.

Trascorri il tempo con gli amici,
fai volontariato, viaggia:
ogni nuova esperienza arricchisce
la mente, tenendola occupata.



4

Muoviti regolarmente.

Punta a 30 minuti al giorno di moderato esercizio fisico per aumentare la circolazione, migliorare la coordinazione e aiutare a prevenire patologie che potrebbero portare alla demenza senile, come le malattie cardiache e il diabete.



5

Riposa bene.

Attieniti ad un orario per andare a letto.

La mancanza di sonno
può avere un impatto negativo
sulla salute del cervello.



6

Bevi.

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e bevi spesso durante l'arco della giornata.

Anche una leggera disidratazione può causare l'aumento di cortisolo (ormone dello stress), con un conseguente danno sulle cellule cerebrali.



7

Elimina lo stress.

Fai yoga o meditazione,
divertiti con gli amici e rilassati
per alleviare lo stress e preservare
intatta la capacità di ricordare
e imparare.



8

Tieni sotto controllo il peso.

Controlla periodicamente il tuo peso e cerca di mantenere la tua forma ideale per ridurre il rischio di malattie croniche degenerative, che possono compromettere le funzionalità del cervello.



9

Valuta i tuoi geni.

Consulta il tuo medico se nella tua famiglia ci sono casi di demenza senile: la predisposizione ad ammalarsi si può ereditare e per questo è fondamentale intervenire preventivamente per salvaguardare la salute del cervello.





10

Taglia le cattive abitudini.

Astieniti dal fumo, da un eccesso di bevande alcoliche e non fare uso di droghe: sono comportamenti che determinano un rapido declino cognitivo ed un conseguente invecchiamento cerebrale.



Segui uno stile di vita sano! Collezione i 10 quaderni #MY ENERGY!

***Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.***

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 [/Doleitalia](https://www.facebook.com/Doleitalia)