



## **COMUNICATO STAMPA**

### **'Il cervello va in palestra'**

**Come funziona e come possiamo proteggerlo**

**'Atena in Circolo' nei centri sportivi di Roma**

**Roma, 2 marzo 2018 – ore 18**

**Forum Sport Center**

La 'grande bellezza' del cervello sarà al centro del primo incontro di informazione e prevenzione sanitaria promosso per venerdì 2 marzo dalla Fondazione Atena Onlus nei circoli sportivi di Roma. E sarà proprio il presidente della Fondazione, il neurochirurgo Giulio Maira, a svelare i misteri del funzionamento della nostra 'torre di controllo' e i segreti per proteggerla dall'inevitabile invecchiamento. 'Il cervello va in palestra' è infatti il titolo scelto per la manifestazione che si svolgerà alle ore 18 presso il Forum Sport Center di via Cornelia 493. Il professor Maira, Senior Consultant presso l'Istituto clinico Humanitas di Milano, sarà intervistato dalla giornalista e conduttrice Rai, Vira Carbone; l'ospite d'onore e testimonial sportivo di questo primo incontro sarà Raffaello Leonardo, campione olimpionico ad Atene 2004.

“Studi scientifici disponibili – spiega il prof Giulio Maira - confermano e ci indicano che il miglior antidoto per contrastare efficacemente l’invecchiamento cerebrale sia quello di usare costantemente il “muscolo-cervello”, perché l’inattività lo indebolisce. Fare attività fisica, coltivare la lettura, imparare ad usare uno strumento tecnologico di nuova generazione – afferma il Professor Maira – sono senz’altro un buon antidoto per contrastare le inevitabili conseguenze dovute all’invecchiamento. E’ scientificamente dimostrato che più ci si impegna a mantenere una buona forma generale, anche attraverso un’attività fisica quotidiana, più il cervello risulta essere ben ossigenato e funzionante. Occorre poi seguire un’alimentazione equilibrata e leggera, l’ideale è la dieta mediterranea. Specialmente per le persone non più giovani, una buona memoria si conserva anche riducendo il rischio di arteriosclerosi, limitando il consumo di grassi, soprattutto di origine animale, mangiando frutta e verdura, cereali e legumi. Risulta importante inoltre restare in contatto con le altre persone, l’interazione con gli altri è stimolante e protettiva. Da evitare invece lo stress”.

Fondazione Atena

Ricerca nel campo delle Neuroscienze

Ufficio Stampa – Angelo Di Silvio

Contatti: 348.5276312

Tel/Fax: 06.45442785

Email: [fondazione@atenaonlus.it](mailto:fondazione@atenaonlus.it) – [atenaonlus@gmail.com](mailto:atenaonlus@gmail.com)

Sito web: [www.atenaonlus.org](http://www.atenaonlus.org)