

## LONGEVITÀ COGNITIVA: PERCHÉ FARE PREVENZIONE?

Promuovere la Longevità Cognitiva significa fare **prevenzione, a due livelli: primario e secondario.**

Con prevenzione primaria si intende l'insieme degli interventi messi in atto quando ancora sussiste una condizione di normalità, allo scopo di evitare o ritardare la comparsa di difficoltà cognitive. Con prevenzione secondaria, invece, ci si riferisce all'insieme degli interventi attuati quando già si è instaurata una condizione di fragilità o patologia; in questo caso l'obiettivo è **rallentare la progressione dei deficit.**

Per informazioni e prenotazioni:  
**039 23971**  
**info.monza@synlab.it**

**cam-monza.com**

Direttore Sanitario: Dr. Andrea Paolo Francescani

**SYNLAB**   
CAM POLIDIAGNOSTICO



**LONGEVITÀ  
COGNITIVA:  
COME TENERE  
GIOVANE  
LA TUA MENTE**

# PERCORSO LONGEVITÀ COGNITIVA: COME TENERE GIOVANE LA TUA MENTE

## CHE COSA È LA LONGEVITÀ COGNITIVA?

In Neuroscienze viene chiamata **Longevità Cognitiva** la capacità del cervello di contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

Con questo termine non si intende il semplice allungamento della sopravvivenza, ma la capacità di invecchiare conservando il più a lungo possibile una condizione di benessere (fisico e psichico); si tratta, in sostanza, della capacità di sviluppare un **invecchiamento di successo**.

Mantenere una mente brillante è indispensabile per garantirsi una buona qualità della vita e preservare l'indipendenza anche in età avanzata. Infatti, una buona condizione fisica, se non accompagnata da un adeguato livello di efficienza cognitiva, non consente di continuare a gestire in maniera efficace ed autonoma le comuni occupazioni del passato.

Il processo di invecchiamento cognitivo costituisce un fenomeno estremamente eterogeneo rispetto a quando, come e quanto si renderà evidente.

In letteratura, la capacità di resistere agli effetti negativi dell'invecchiamento è stata denominata **resilienza cognitiva**; il termine, mutuato dalla psicologia, è riassumibile nella capacità dell'individuo di adattarsi positivamente alle avversità. **Riserva cognitiva** è il termine utilizzato per definire l'insieme delle risorse cognitive accumulate: maggiore la riserva cognitiva, maggiore la resilienza.

## IL NOSTRO PERCORSO DI LONGEVITÀ COGNITIVA

La presa in carico del paziente avviene da parte di una équipe specialistica che mira a contrastare gli effetti dell'invecchiamento cerebrale, attraverso:

1. **Visita Neuropsicologica** che comprende:
  - Analisi anamnestica dello stile di vita e dei fattori stress correlati
  - Valutazione del profilo testistico cognitivo
  - Counseling
  - Elaborazione di un piano personalizzato per il paziente tramite esercizi da eseguire in autonomia o eventuale inserimento nell'ambulatorio Training Cognitivo
2. **Analisi Ematochimiche** (quadro nutrizionale, metabolico e fattori di rischio cognitivi)
3. **Visita Neurologica** con valutazione e restituzione risultati di laboratorio

### Training Cognitivo con Neuropsicologa

Il percorso può proseguire con un **Training Cognitivo personalizzato** per migliorare o preservare la riserva cognitiva del paziente.

Il Training prevede allenamenti cognitivi personalizzati divisi per fasce d'età:

- **Adulti Junior (40-59 anni)**: soggetti che desiderano potenziare le proprie risorse cognitive in un'ottica di prevenzione dell'invecchiamento e/o di compensazione degli effetti dello stress psicofisico
- **Adulti Senior (dai 60 anni)**:
  - a) Soggetti che desiderano stimolare e potenziare la propria riserva cognitiva per prevenire e posticipare gli effetti dell'invecchiamento cerebrale
  - b) Soggetti con minime o lievi difficoltà cognitive che desiderino mantenere e stimolare la propria riserva cognitiva contro i primi segni dell'invecchiamento cerebrale

I percorsi di Training Cognitivo sono sviluppati sulla base delle più recenti indicazioni scientifiche in materia di **Longevità Cognitiva**.

Alle sedute di Training verrà affiancato un programma standardizzato di stimolazione cognitiva da svolgere al domicilio.

Il percorso prevede **monitoraggi periodici** del profilo di efficienza cognitiva.