

Stress da rientro? Hai bisogno anche tu di un po' di #BrainWellness!

Set 26, 2018

La piattaforma Brainzone.it di Novartis lancia il progetto “Brain Wellness”, un’oasi online per allenare e rilassare il cervello

Mindfulness, training cognitivo e neuro empowerment: gli ingredienti speciali per il benessere della tua mente!

Origgio, 26 settembre 2018 – Stressati e *stanchi*, abituati 'a correre' e affrontare mille impegni quotidiani. L'unico rimedio è fare una pausa: la soluzione potrebbe essere concedersi una piccola sessione di **mindfulness**, in italiano “**consapevolezza**”. Negli Stati Uniti può già contare su oltre **20 milioni di appassionati**, ma anche da noi sono sempre più numerosi a sperimentare questa tecnica di meditazione che insegna a liberarci dalle abitudini che ci condizionano e che, secondo uno studio dell'Università di Waterloo¹, **in meno di mezz’ora riattiva il cervello e l’energia**. Una proposta allettante soprattutto per quelli che, a poco più di un mese dalla pausa estiva, si sentono indeboliti, come se non fossero **mai andati in vacanza**.

Secondo il recente **sondaggio di SWG per Novartis**, solo il **37%** degli italiani si dedica a esercizi che aiutano a mantenere allenate le funzioni cerebrali, mentre il **70% ignora** che le **tecniche di rilassamento** come la mindfulness possano essere utili a preservare le capacità cognitive, cambiando il modo in cui il cervello elabora le informazioni e gestisce gli effetti dello stress e dell’ansia.

Proprio a questa “consapevolezza” è dedicata la **nuova release di Brainzone.it**, la piattaforma web di **Novartis** dedicata alla sensibilizzazione sull’importanza della cura del cervello e sulle patologie neurologiche, giunto quest’anno alla sua quarta edizione con tantissime novità.

Con gli **audio tool per il rilassamento guidato**, indicati per chi è in continuo movimento, sarà possibile favorire il rilassamento mentale, semplicemente indossando un paio di cuffiette.

Un’altra grande novità è la sezione “**Brain Challenge**”, il **test per tenere in allenamento il cervello**. Sei *Brainiac*, *Brain Lover* o *Brain to be trained*? Con questo test di auto-assessment sarà possibile verificare quanto ciascuno di noi si prende cura della propria materia grigia, ricevendo anche consigli di neuro empowerment personalizzati. Tutto ciò sarà disponibile in una nuova sezione del sito ricca di quiz che stimoleranno le abilità di analisi e deduzione con rompicapi irresistibili, dilemmi logici, schemi e strutture da decifrare.

“Le buone capacità mentali possono essere mantenute o migliorate grazie alla cura e all’esercizio della mente” – dichiara **Nicola De Pisapia**, ricercatore al Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive all’Università di Trento e tra i fondatori di Neocogita - *“Numerose sono le attività che possiamo fare per prenderci cura del nostro cervello e del suo buon funzionamento: imparare a conoscere quello che ci fa bene e avere a disposizione gli strumenti giusti è fondamentale per permetterci di dare il meglio di noi stessi e di preservare un organo così importante.”*

Per rispondere a queste esigenze, Brainzone quest'anno ha lanciato il progetto “**Brain Wellness**”, **uno spazio on-line dove stimolare e potenziare le proprie funzionalità cognitive utili nella vita di tutti i giorni**. Un vero e proprio percorso **di training mentale**, sviluppato da un team di esperti, al termine del quale ognuno riceverà la valutazione sui propri **progressi e i suggerimenti** per poter mantenere attiva la funzione cerebrale e mentale ad ogni età. Dal portale l'utente potrà accedere ad aree dedicate, pensate proprio per chi ha voglia di divertirsi e **tenersi in allenamento**, per poi ripetere il test misurando i propri progressi e **tenendo sotto controllo i risultati**.

*“Novartis, azienda che ha scritto pagine importanti nella storia di alcune malattie neurologiche tra cui la sclerosi multipla, oggi, vuole continuare a contribuire alla creazione di una cultura del benessere del cervello. Siamo fieri di aver reso possibile un'ulteriore implementazione del progetto Brainzone, che già da quattro anni ci vede coinvolti, grazie a nuovi contenuti scientifici validati da un team multidisciplinare di esperti – sottolinea **Alessandra Dorigo**, Head Business Franchise Neuroscience di Novartis. Per continuare a rafforzare l'identità del progetto, e con la nascita di questa nuova «area protetta» per il cervello, in questa nuova edizione Brainzone si candida a diventare ambascador scientifico della Brain Wellness”.*

Segui la #BrainChallenge su Facebook

L'allenamento continua! Mettendo “Mi Piace” alla pagina facebook Brainzone.it si possono trovare nuove sfide da compiere per mantenere il cervello in allenamento giorno per giorno con:

- **#BrainChallenge**: porta in palestra il tuo cervello e supera tutte le sfide, anche sui social;
- **#BrainFun**: giochi numerici e di memoria per metterti alla prova;
- **#BrainTips**: suggerimenti utili e consigli per vivere «in pace con il cervello».

E tu sei Brainiac, Brain Lover o Brain to be trained? Mettiti alla prova su [Brainzone.it](https://www.brainzone.it)!

Novartis

Novartis fornisce innovative soluzioni terapeutiche in grado di far fronte alle esigenze, in continua evoluzione, dei pazienti e della società. Con sede a Basilea, in Svizzera, Novartis offre un portafoglio diversificato per meglio rispondere a queste esigenze: farmaci ad alto contenuto di innovazione, farmaci generici e biosimilari a costi competitivi e prodotti per la cura dell'occhio. Novartis detiene una leadership globale in ognuna di queste aree. Nel 2017, le attività del Gruppo hanno registrato un fatturato di 49,1 miliardi di dollari, mentre circa 9 miliardi di dollari sono stati investiti in Ricerca & Sviluppo. Le società del Gruppo Novartis contano circa 125 000 collaboratori. I prodotti Novartis sono disponibili in 155 Paesi del mondo. Ulteriori informazioni nei siti <https://www.novartis.com/it-it> e <https://www.novartis.com>. Novartis Italia è anche su Twitter @NovartisItalia

1. <https://uwaterloo.ca/news/news/yoga-and-meditation-improve-brain-function-and-energy-levels>

Source URL: <https://www.novartis.com/it-it/news/stress-da-rientro-hai-bisogno-anche-tu-di-un-po-di-brainwellness>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/it-it/it-it/news/stress-da-rientro-hai-bisogno-anche-tu-di-un-po-di-brainwellness>
- <https://uwaterloo.ca/>
- <https://www.brainzone.it>
- <https://www.novartis.com/it-it/it-it/home>
- <https://www.novartis.com>
- <https://uwaterloo.ca/news/news/yoga-and-meditation-improve-brain-function-and-energy-levels>