

Proteggere, nutrire, allenare il cervello per mantenerlo in forma: BRAINZONE spiega come ^[1]

Publish Date: 02 Luglio 2015

Conoscere il cervello ed esercitarlo nel corso della vita aiuta a mantenerlo in forma a lungo e a contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

Questo si propone **Brainzone**, campagna digitale d'informazione sul cervello e sull'importanza della preservazione delle sue funzioni, ideata e promossa da Novartis Pharmaceuticals con il patrocinio di Società Italiana di Neurologia, AISM e Parkinson Italia onlus.

Un sito - www.brainzone.it ^[2] - ricco di informazioni, una piattaforma con esercizi di brain training per allenare il cervello usando le cinque abilità, un innovativo digital flash mob per favorire la nascita di un vero e proprio movimento a favore della salute del cervello.

Milano, 2 luglio 2015 – Ci permette di pensare, sognare, inventare, muoverci, amare. È l'organo che regola funzioni e comportamenti, dai più semplici ai più complessi: la fame, la sete, la temperatura corporea, pensiero, creatività, speranze, emozioni. Eppure il cervello, tra tutti gli organi, è quello meno conosciuto, accessibile, salvaguardato. A differenza di altri organi, ce ne occupiamo solo quando subentra una malattia che lo colpisce. Molte persone, poi, ignorano quanto sia importante nutrirlo ed esercitarlo per mantenerlo efficiente a lungo e contrastare le conseguenze cognitive dell'invecchiamento.

Proprio per favorire questa "cultura" Novartis Pharmaceuticals, con il patrocinio di SIN - Società Italiana di Neurologia, AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla e Parkinson Italia onlus e con la media partnership di Wired e Radio DeeJay, ha realizzato **Brainzone**, una campagna informativa interamente digitalizzata dedicata al cervello e alle sue funzioni,

Fulcro dell'iniziativa è il sito <http://www.brainzone.it> ^[3], un contenitore ricco di informazioni, una piccola enciclopedia che con un linguaggio semplice e diretto introduce alla conoscenza del cervello: cos'è, come è fatto, come funziona, come lavora.

Brainzone non offre solo teoria. Parte integrante del progetto è la piattaforma **Train Your Brain** (<http://braintraining.wired.it/> ^[4]) - accessibile da Brainzone.it e da Wired.it – che propone esercizi di 'brain training', o allenamento mentale, mettendo alla prova gli utenti rispetto a cinque diverse abilità mentali: **matematica, velocità, linguistica, mnemonica e spaziale.**

«Il cervello è l'essenza della nostra persona e della nostra vita e più la nostra vita è ricca di relazioni, emozioni, contatti e stimoli, meglio si mantiene il nostro cervello – afferma il professor **Giancarlo Comi**, Direttore del Dipartimento Neurologico e dell'Istituto di Neurologia Sperimentale (INSPE) presso l'Istituto Scientifico San Raffaele, Università Vita e Salute di

Milano e Past President della Società Italiana di Neurologia – se abbiamo ben esercitato e arricchito il cervello nel corso della nostra vita, ne vedremo i frutti nell'età avanzata. Invecchiamo in base a come abbiamo curato negli anni la mente, ma anche il corpo. Inoltre, ogni volta che facciamo esercizio fisico spalmiamo un balsamo sul nostro cervello, perché il movimento potenzia la funzionalità cerebrale».

Oltre alle informazioni e agli esercizi per mantenere il cervello sano, **Brainzone** si occupa anche di alcune patologie che possono colpirlo, come quelle neurodegenerative: sclerosi multipla, malattia di Parkinson e malattia di Alzheimer. L'obiettivo, in questo caso, è fornire ai pazienti e ai loro famigliari le informazioni fondamentali per riconoscere la patologia e imparare a gestirla al meglio; tanto più che il sito è arricchito da video-interviste a medici e pazienti che forniscono informazioni importanti relative a questo tipo di patologie.

Un focus particolare è dedicato all'atrofia cerebrale, la perdita di volume del cervello, che avviene in modo fisiologico con l'invecchiamento o può essere accelerata in presenza di alcune di queste patologie.

«Le difficoltà di tipo cognitivo hanno un grande impatto nella vita quotidiana dei pazienti con sclerosi multipla. Possono compromettere l'efficacia di strategie e trattamenti riabilitativi. Possono anche incidere molto nel campo del lavoro, richiedendo uno sforzo maggiore rispetto agli altri per svolgere le mansioni professionali cui si è chiamati – osserva **Roberta Amadeo**, Presidente Nazionale AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla – il primo passo per gestire i sintomi è riconoscerli e non sottovalutarli. Per AISM è importante tutto ciò che serve a informare le persone sulle difficoltà cognitive che si trovano ad affrontare e sulle soluzioni possibili, in modo che abbiano strumenti efficaci per essere protagoniste della propria vita, fino in fondo, ogni giorno».

Una caratteristica delle principali malattie neurologiche è proprio quella di manifestarsi a volte molti anni prima con campanelli d'allarme che possono riguardare la sfera cognitiva o funzionale e che non vengono adeguatamente compresi. Riconoscere precocemente questi segni permetterebbe una diagnosi precoce e, in molti casi, di instaurare una terapia tempestiva.

«La malattia di Parkinson è subdola, tende a far perdere tempo al paziente che arriva tardivamente alla diagnosi. Spetta alla lungimiranza del medico, in particolare al medico di famiglia, cogliere sul nascere i primi segni di tremore o rigidità e indirizzare il paziente allo specialista neurologo per una diagnosi il più precoce possibile», afferma **Antonino Marra**, Presidente Pro Tempore Parkinson Italia Onlus.

«In generale sulle malattie neurodegenerative c'è ancora molta ignoranza, le persone non amano parlarne, tendono ad allontanarle o ad equivocarle, fino al momento in cui una di queste malattie non entra nella propria vita e allora si è costretti ad affrontarla, e non è facile. La conoscenza del problema può aiutare molto».

Altro obiettivo della campagna è favorire la nascita di un vero e proprio movimento a favore della salute del cervello e diffondere un messaggio di cultura e prevenzione. A questo scopo, è stato realizzato **Flashbrain** (<http://www.flashbrain.it> ^[5]), un innovativo 'digital flash mob' al quale gli utenti potranno registrarsi e caricare un proprio video nel quale replicheranno con la testa i movimenti mostrati in un tutorial.

Rendere il cervello "popolare" e migliorare la conoscenza delle malattie neurodegenerative è

quanto si propone Novartis Pharmaceuticals, leader nell'area delle Neuroscienze, che ha deciso di promuovere questa campagna sulla scia del grande successo di un'altra iniziativa di divulgazione sul cervello, la mostra "Brain – Il cervello, istruzioni per l'uso", ospitata un anno e mezzo fa al Museo di Scienze Naturali di Milano e visitata da oltre 150,000 persone.

«Novartis ha dato un rilevante contributo allo sviluppo delle Neuroscienze e ha scritto pagine importanti nella storia di alcune malattie neurologiche – sottolinea **Anna Chiara Rossi**, Head Business Franchise Neuroscience di Novartis – Oggi consolidiamo il nostro impegno in questa area e, dopo il successo della mostra "Brain – Il cervello, istruzioni per l'uso", con questa nuova iniziativa ci proponiamo, da una parte, di aiutare tutta la popolazione a mantenere il proprio cervello in salute, dall'altra, di aiutare le persone che hanno patologie o problemi legati al cervello ad affrontare meglio la loro condizione mettendo a disposizione informazioni certificate, sicure e comprensibili».

Source URL: <https://www.novartis.it/news/proteggere-nutrire-allenare-il-cervello-mantenerlo-forma-brainzone-spiega-come>

Links

[1] <https://www.novartis.it/news/proteggere-nutrire-allenare-il-cervello-mantenerlo-forma-brainzone-spiega-come>

[2] <http://www.brainzone.it>

[3] <http://www.brainzone.it/>

[4] <http://braintraining.wired.it/>

[5] <http://www.flashbrain.it/>