

Italiani: sempre con il “cervello tra le nuvole”- Presentati a margine del 49° Congresso della Società Italiana di Neurologia i primi risultati del Test di Brainzone.it ^[1]

Publish Date: 29 Ottobre 2018

- *Solo il 5% degli Italiani allena e stimola correttamente il proprio cervello durante la giornata mentre il 24% se ne dimentica completamente e non dà la giusta importanza a questo importante organo.*
- *Il 67% è in preda a una vera e propria ossessione per il proprio smartphone; il 19% controlla mail e stories continuamente mentre il 48% ammette di fare “scroll” sul proprio display più di quanto necessario.*

Roma, 29 Ottobre 2018 - Stanchi, stressati e con il frigo pieno di cibi non brain-friendly; questa è la fotografia degli italiani che emerge **dai primi risultati del Test di *Brainzone.it***, il progetto per conoscere meglio il proprio cervello e imparare a prendersene cura, realizzato da **Novartis**, con il patrocinio di **SIN - Società Italiana di Neurologia**, **AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla**, presentati oggi a margine del 49° Congresso della Società Italiana di Neurologia.

Brainiac, Brain Lover o Brain to be trained? Gli italiani hanno sempre il “cervello tra le nuvole”! **Il 95% non lo allena e non lo stimola adeguatamente.** Il **24%** degli intervistati risulta infatti **“Brain to be trained”**, coloro che a causa delle **cattive abitudini**, come le poche ore di riposo notturno, una dieta non equilibrata e una vita frenetica, non si prendono abbastanza cura del proprio cervello, mentre il **71%** risulta **“Brain lover”**, ovvero soggetti che, pur essendo **consapevoli che esistono buone strategie** per conservare al meglio la propria materia grigia, non si ricordano spesso di adottarle.

Le cattive abitudini degli italiani emergono chiaramente dalla fotografia delineata da questi primi risultati raccolti su un campione di oltre 1000 persone. Il **46% non dedica il giusto spazio al riposo notturno**, fase essenziale ed insostituibile per il nostro organismo e per la salute del nostro cervello, mentre **solo il 13% adotta una dieta brain-friendly**, un altro tassello essenziale per mantenere intatte le proprie capacità cognitive, come ad esempio, mangiando almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e limitando il consumo di dolci.

Il **33%** degli intervistati ha la sensazione di **non aver imparato cose nuove nell’ultimo anno**, mentre il **65%** preferisce **l’allenamento del proprio fisico** (in palestra) rispetto a quella del cervello.

In questa panoramica che analizza il difficile rapporto tra italiani e cervello il dato che risulta più allarmante è che quasi il **67% è in preda a una vera e propria ossessione per il proprio smartphone**; il **19% controlla mail e stories continuamente** mentre il **48% ammette di fare “scroll” sul proprio display più di quanto necessario**

Proprio per rispondere a questa crescente, ed evidente, necessità degli italiani di tornare a essere “consapevoli” del proprio cervello, continua, alla sua quarta edizione, il progetto **Brainzone.it**, che quest’anno presenta una nuova release totalmente dedicata alla “**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 propria funzione cerebrale e mentale.

La grande novità di quest’anno è la sezione “**Brain Challenge**”, **il test per tenere in allenamento il cervello**, di cui oggi sono stati presentati i primi risultati. Con questo auto-assessment è possibile verificare quanto ciascuno di noi si prende cura della propria materia grigia, ricevendo anche consigli di **neuro empowerment** personalizzati. Tutto ciò disponibile in una nuova sezione del sito ricca di quiz che stimola le abilità di analisi e deduzione con rompicapi, dilemmi logici, schemi e strutture da decifrare.

La sensazione che accomuna buona parte dei rispondenti al Test di Brainzone.it, quasi il **62%**, è quella di essere in un **momento di forte stress**: il 20% lo definisce come una condizione costante mentre il 42% come frequente e ricorrente.

In quelle situazioni in cui i ritmi di una vita frenetica ci rendono più stanchi, 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 Waterloo^{1, [2]} **in meno di mezz’ora riattiva il cervello e l’energia.**

*“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.”*

E’ proprio per questo motivo che, in aggiunta agli strumenti di Training (Brain Challenge e Neuro empowerment) si trovano anche gli **audio tool per il rilassamento guidato #RelaxYourBrain**, indicati per chi è in continuo movimento, utili per godere di un po’ di “rilassamento mentale”, semplicemente indossando un paio di cuffiette.

*“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”.*

**E tu sei Brainiac, Brain Lover o Brain to be trained?
Mettiti alla prova su Brainzone.it e sulla Pagin Facebook!**

LINK TEST: <http://brainzone.it/brain-challenge/> [3]

LINK PAGINA FB: <https://www.facebook.com/BrainzoneIT/> [4]

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 www.novartis.it [5] e www.novartis.com [6]. Novartis Italia è anche su Twitter @NovartisItalia

1. <https://uwaterloo.ca/news/news/yoga-and-meditation-improve-brain-function-and-energy-levels> [7]

Sections: News

Source URL: <https://www.novartis.it/news/italiani-sempre-con-il-%22cervello-tra-le-nuvole%22-presentati-margine-del-49deg-congresso-della>

Links

- [1] <https://www.novartis.it/news/italiani-sempre-con-il-%22cervello-tra-le-nuvole%22-presentati-margine-del-49deg-congresso-della>
- [2] <https://uwaterloo.ca/>
- [3] <http://brainzone.it/brain-challenge/>
- [4] <https://www.facebook.com/BrainzoneIT/>
- [5] <https://www.novartis.it/homepage>
- [6] <https://www.novartis.com>
- [7] <https://uwaterloo.ca/news/news/yoga-and-meditation-improve-brain-function-and-energy-levels>