

STILE DI VITA E SALUTE DEL CERVELLO NELL'ANZIANO: IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

L'invecchiamento è un vero e proprio processo del tutto naturale. Accanto ad aspetti fisici come sarcopenia ed osteoporosi può soprattutto calare l'efficienza di funzionamento del nostro cervello.

Tra i fattori legati al processo di invecchiamento le abitudini alimentari salutari e l'attività fisica equilibrata e regolare, occupano un posto fondamentale nella capacità di mantenere un invecchiamento sano e attivo. Ultimamente a questi due fattori è stata data importanza alla socialità la cui mancanza costituisce elemento peggiorativo.

Sono due gli aspetti da considerare: l'alimentazione (ossia, l'assunzione di alimenti per il sostentamento dell'organismo) e la nutriceutica (ossia la l'utilizzazione degli alimenti dal punto di vista dietetico e biologico).

RELATORI

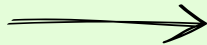

Sandro Feller - neurologo e neuroriabilitatore

Claudia Maggio - psicoterapeuta e neuropsicologa

QUANDO DOVE

Martedì **18.03.2025** alle ore **18:30**
attraverso piattaforma Google Meet

ISCRIZIONE

Obbligatoria compilando la scheda  
A tutti verrà rilasciato attestato di partecipazione