**PREVENIREA BOLII ALZHEIMER (1) – IMPORTANTA ACTIVITATII FIZICE**

Cand vorbim despre sanatate mintală ne gandim si la o boală din ce in ce mai frecventă in ultimii ani: boala Alzheimer. Ce facem să ne păstrăm sănătatea mintală? Ce trebuie să facem pentru a nu deveni un număr intr-o statistică a unui fenomen devenit aproape epidemiologic: imbolnăvirea de Alzheimer. Voi prezenta in continuare cateva aspecte legate de miscare, de activitatea fizica – factor de protectie pentru Alzheimer, factor de preventive care scade riscul de Alzheimer..

Potrivit Foundation for Research and Prevention of Alzheimer Disease, exercițiul fizic constant:

* poate reduce riscul de apariție a bolii cu până la 50%
* poate încetini și deteriorarea celulară în cazul celor ce au început deja să dezvolte probleme cognitive
* pune barieră împotriva bolii și a altor tipuri de demență, prin stimularea capacității creierului de a menține legăturile vechi, precum și de a face altele noi
* mersul pe jos a fost asociat cu creșterea volumului hipocampului, partea creierului cea mai implicată în memorie. Se întăresc astfel conexiunile celulare neuronale, scade inflamația, se reduc leziunile oxidative și crește nivelul plasmatic de factor neurotrofic derivat din creier (BDNF), care a fost asociat cu un risc redus de boală Alzheimer.

Se recomandă:

* o combinație de exerciții cardio și forță (pentru începători includ mersul pe jos și înotul). Pentru cei care sunt trecuți de vârsta de 65 de ani, introducerea a 2-3 sesiuni de rezistență în rutina săptămânală poate reduce riscul de Alzheimer la jumătate.
* exercițiile de echilibru și de coordonare, introduse în programul zilnic, fortifică conexiunile neuronale (leziunile la cap provocate de căderi sunt un risc tot mai mare odată cu înaintarea în vârstă și pot duce, la rândul lor, la creșterea riscului de Alzheimer și de demență).

Activitatea fizică este importantă nu numai pentru sanatatea mintală, ci si pentru sănătatea intregului corp. Dr. David Perlmutter spunea: **"Simplul act de mișcare a corpului tău va face mai mult pentru creierul tău decât orice cuvinte încrucișate, ecuație matematică sau carte misterioasă."**

**Faceti miscare in fiecare zi!** Datele noi de la OMS recomandă cel putin 1 oră de activitate fizică, zilnic. Începeți cu o plimbare scurtă, de 10 minute, de câteva ori pe zi, de exemplu, și permiteți-vă să vă construiți treptat-treptat starea de bine și încrederea că orice vârstă își poate avea bucuriile și farmecul ei. Este nevoie să treacă aproximativ 21- 28 de zile pentru ca o nouă activitate să devină obișnuință, așa că faceti efortul pentru ca cel puțin o lună de zile să nu vă abateți de la programul propus. Cu timpul, exercițiile fizice vor deveni rutină, iar dorința de a face mișcare va fi o a 2-a natură. Afecțiuni cerebrale grave se pot ameliora prin mișcare.