

COMUNICATO STAMPA

Il neurochirurgo Giulio Maira: “Ecco i segreti per mantenere il cervello sempre giovane”

I meccanismi della memoria. Quali sono, perché si deteriorano, come possiamo preservarli, i temi al centro del convegno promosso da Fondazione Atena onlus

Roma, 10 giugno 2015 – ore 17.30

Sala Protomoteca – Campidoglio

Esistono molti modi per ottenere il massimo dal nostro cervello aumentandone le prestazioni: avere più memoria, riuscire a concentrarsi di più, sfruttare a fondo la creatività, imparare a usare meglio il ragionamento, rafforzare la logica. Ma cos'è davvero la memoria? Qual è il miglior antidoto per contrastare efficacemente l'invecchiamento cerebrale? E' possibile mantenere il cervello giovane e sano? C'è differenza tra dimenticare e non ricordare? Uomini e donne ricordano allo stesso modo?

Questi alcuni dei temi che saranno affrontati nel convegno dal titolo **“I meccanismi della memoria. Quali sono, perché si deteriorano, come possiamo preservarli”** che si terrà mercoledì 10 giugno 2015 a Roma, presso la Sala della Protomoteca del Campidoglio, dalle ore 17.30 e che avrà come madrina d'eccezione e conduttrice Milly Carlucci. L'evento in onore della ricerca scientifica è promosso dal presidente della **Fondazione Atena onlus** (che dal 2001 finanzia borse di studio e progetti finalizzati alla ricerca nel campo delle Neuroscienze) **Giulio Maira**, professore di Neurochirurgia presso l'Humanitas di Milano e il Campus Biomedico di Roma, con il patrocinio di Ministero della Salute, Ministero per i Beni e le Attività Culturali, Regione Lazio, Roma Capitale e con il contributo di Sorgente Group.

“Studi scientifici disponibili – spiega il prof Giulio Maira - indicano che il miglior antidoto per contrastare efficacemente l'invecchiamento cerebrale sia quello di usare costantemente il “muscolo-cervello”, perché l'inattività lo indebolisce. Come la ginnastica fortifica i muscoli, così l'attività mentale rafforza il cervello. Bene la meditazione, la lettura, imparare ad usare uno strumento tecnologico nuovo, ma anche un buon riposo, un po' di sano movimento senza troppi sforzi. E' scientificamente dimostrato che più ci si impegna a mantenere una

buona forma generale, anche attraverso un'attività fisica quotidiana, più il cervello risulta essere ben ossigenato e funzionante. Occorre poi seguire un'alimentazione equilibrata e leggera, l'ideale è la dieta mediterranea. Specialmente per le persone non più giovani, una buona memoria si conserva anche riducendo il rischio di arteriosclerosi, limitando il consumo di grassi, soprattutto di origine animale, mangiando frutta e verdura, cereali e legumi. Risulta importante inoltre restare in contatto con le altre persone, l'interazione con gli altri è stimolante e protettiva. Da evitare invece lo stress”.

Quali i fattori che possono accelerare l'invecchiamento cerebrale? “Sicuramente interrompere ogni attività – sottolinea il prof Maira – perché in pensione o per la perdita di un coniuge. Ma al di là di eventi scatenanti specifici, a partire dai 30 anni il cervello comincia a perdere giornalmente un certo numero di neuroni. Con l'invecchiamento, l'ippocampo – crocevia importante per i meccanismi della memoria - perde neuroni, il che può portare a una minore efficienza nella registrazione delle nuove esperienze. E' normale che la memoria perda qualche colpo: una svogliatezza verso le cose che prima erano del tutto normali, la tendenza a chiudersi in se stessi, la perdita delle memoria a breve termine, sono sintomi che qualcosa non funziona. E allora non si trovano più le chiavi, si perde il cellulare, non si ricorda il nome di qualche conoscente o il suo numero di telefono. In genere, le memorie relative ai nomi e ai cognomi delle persone "zoppicano" a partire dai 50-60 anni: è un fatto normale che, se non esistono altri problemi, non deve preoccupare”.

La manifestazione prevede una tavola rotonda moderata da Livia Azzariti che coinvolgerà i massimi esperti del settore. Tra i quali: Gabriele Miceli, professore ordinario di Neurologia presso l'Università di Trento (spiegherà il significato della memoria nella nostra vita); Cristina Alberini, professoressa del Centro di Neuroscienze dell'Università di New York (parlerà dei meccanismi biologici alla base della memoria); Lina Bolzoni docente presso la Scuola Normale Superiore di Pisa (sua la relazione su L'arte della memoria e dell'oblio dall'antichità al Rinascimento); Cesare Colosimo, direttore dell'Istituto di Radiologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore – Policlinico Gemelli (Il contributo della risonanza magnetica: dalla valutazione anatomica a quella funzionale); Enrico Garaci, professore emerito dell'Università di Tor Vergata e rettore dell'Università San Raffaele (illustrerà quali sono le misure da adottare perché la nostra memoria rimanga valida e non si deteriori); e monsignore Andrea Manto, Direttore Centro Pastorale Sanitaria Vicariato di Roma (parlerà della memoria tra cultura e spiritualità).

Nella seconda parte del convegno verranno consegnati il **Premio Roma** e il **Premio Atena** a personalità del mondo scientifico distintesi nel campo della Ricerca.

Il Premio Roma alla carriera sarà assegnato al prof Guido Guglielmi per lo straordinario contributo dato alla cura degli aneurismi cerebrali. A consegnare il riconoscimento sarà il dott. Gianni Letta.

Il Premio Atena sarà assegnato alla prof. Michela Matteoli, giovane scienziata impegnata nello studio dei meccanismi di base del funzionamento dei neuroni. Il premio le sarà consegnato da Valter Mainetti, presidente di Sorgente Group.

Quest'anno sarà assegnato anche il primo **Premio Atena Donna** (www.atenadonna.org), l'Associazione della Fondazione Atena che promuove iniziative volte a preservare la salute della donna, dalla nascita alla senescenza. Dal 2013, l'Associazione presieduta da Carla Vittoria Maira, dedica la sua attività alla prevenzione in rosa, avvicinando quelle donne poco preparate che più di tutte hanno bisogno di aiuto, spiegando loro in modo semplice e chiaro come tutelare la salute. Scelta tra i progetti in campo sociale e culturali rivolti alle donne, Atena Donna sarà il prossimo 15 settembre all'Expo di Milano al centro di una giornata ad essa dedicata, nel corso della quale la onlus illustrerà le tante iniziative a tutela della salute femminile.

Il primo Premio Atena Donna sarà conferito a Francesca Pasinelli, direttore generale di Telethon.

Al termine dei lavori del convegno, intorno alle 19.30, seguirà un cocktail di saluto sulla Terrazza Caffarelli.

I premi sono realizzati dall'artista Mario Ceroli.

Fondazione Atena

Ricerca nel campo delle Neuroscienze

Ufficio Stampa – Francesca Filippi

Contatti: 349.3513577; [347.4172066](tel:347.4172066)

Tel/Fax: 06.45442785

Email: fondazione@atenaonlus.it – atenaonlus@gmail.com

Sito web: www.atenaonlus.org