

MANGIAR SANO PREVIENE LA DEMENZA DI ALZHEIMER: ceniamo insieme per scoprire come

La demenza di Alzheimer oggi colpisce circa
il 5% delle persone con più di 60 anni
e in Italia si stimano circa 500mila ammalati.

È la forma più comune di demenza senile, uno stato provocato da una alterazione delle funzioni cerebrali che implica serie difficoltà per il paziente nel condurre le normali attività quotidiane. La malattia colpisce la memoria e le funzioni cognitive, si ripercuote sulla capacità di parlare e di pensare ma può causare anche altri problemi fra cui stati di confusione, cambiamenti di umore e disorientamento spazio-temporale. Fornire un ambiente ottimale per la salute del cervello, il giusto esercizio fisico, uno stile di vita

sano, attento ai cibi e alle sostanze che vengono ingerite può consentire di conservare le capacità mentali, nonostante l'avanzare dell'età prevenendo questa patologia.

Ricerche internazionali hanno valutato il legame tra dieta e demenza utilizzando un indice di sana alimentazione basato sul consumo di una varietà di alimenti: ortaggi, frutta, pesce, grassi insaturi dai prodotti lattiero-caseari che rappresentano alcuni dei componenti sani, mentre salsicce, uova, dolci, bevande zuccherate, grassi saturi dai prodotti lattiero-caseari sono indicati come prodotti alimentari che non fanno bene al nostro cervello.

È possibile adottare una sana alimentazione per prevenire l'Alzheimer.

Vieni a sperimentarla, prenota la tua cena:

sabato 11 MAGGIO 2019 ore 19,30

ristorante "Bon bistrot"

via Bonomelli, 81 - Cremona

Prenotazioni entro mercoledì **8 maggio** al cell. 335 1217566

lunedì 20 MAGGIO 2019 ore 19,30

ristorante pizzeria "La bersagliera"

piazza Risorgimento, 17 - Cremona

Prenotazioni entro giovedì **16 maggio** al tel. 0372 21397

Contributo per la cena: 20 €

