

Come prendersi cura della

SALUTE

DEL CERVELLO

Piccoli cambiamenti
possono avere
GRANDI effetti.



**Mantenersi attivi e tenere sotto controllo
condizioni quali il diabete, l'ipertensione
e l'ipercolesterolemia può contribuire a
mantenere il cervello in salute, oltre a
ridurre i rischi di demenza.**



**Department
of Health**

L'invecchiamento, la genetica e l'anamnesi familiare non possono essere modificati, ma i fattori di rischio possono essere gestiti. **E questo può prevenire o ritardare fino al 45% l'insorgere della demenza.**

È possibile ridurre il rischio a qualunque età.



Smettere di fumare



Limitare o evitare il consumo di alcolici



Condurre una vita attiva



Mantenere sotto controllo il peso



Gestire il diabete e altre patologie croniche



Dormire a sufficienza



Mantenere i rapporti sociali



Prendersi cura della salute mentale



Effettuare regolari controlli della vista e dell'udito

Gruppi a rischio:

Tutti possono sviluppare la malattia di Alzheimer.

Alcune persone sono più a rischio di altre, ad esempio:

- Gli anziani, in particolare dopo i 65 anni
- Alcuni gruppi minoritari, tra cui gli ispanici, i neri/ afroamericani e le donne indiane d'America

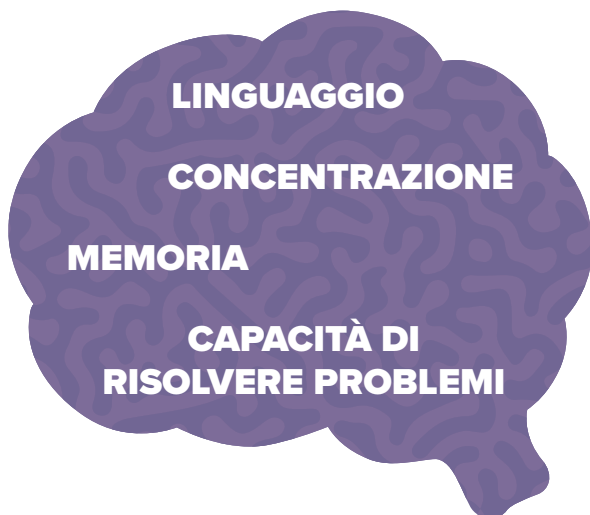
Informazioni sulla malattia di Alzheimer:

- L'Alzheimer è una malattia del cervello, che si sviluppa lentamente e peggiora nel tempo.
- L'Alzheimer è la sesta causa di morte negli Stati Uniti.

Esistono vari tipi di demenza, la malattia di

Alzheimer è uno di questi. Con demenza s'intende il graduale e costante declino della funzioni psico-fisiche.

La demenza può colpire varie funzioni cerebrali, ad esempio:



Piccoli cambiamenti possono avere **GRANDI** effetti.



Per ulteriori informazioni rivolgersi al medico
curante o visitare:

health.ny.gov/brainhealth



Per ulteriori
informazioni
inquadrare qui



**Department
of Health**

Siamo presenti online su:
health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
x.com/HealthNYGov
threads.com/nysdoh
youtube.com/NYSDOH
@nysdoh.bsky.social

Dichiarazione di finanziamento dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
Questa pubblicazione è stata realizzata grazie al fondo numero NU58DP007533 dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie. Il suo contenuto è di esclusiva responsabilità del Dipartimento della salute dello Stato di New York (New York State Department of Health) e non rappresenta necessariamente il punto di vista ufficiale dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie.