



RASSEGNA STAMPA 2012
AGGIORNATA AL 24 APRILE

PROSPETTO CONTATTI- USCITE

**PROSPETTO CONTATTI E USCITE
"SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO"
12-18 MARZO 2012**

CATEGORIA	USCITE	CONTATTI TOTALI
AGENZIE	7	2.384.000
QUOTIDIANI	48	16.738.000
PERIODICI	7	6.557.000
RADIO/TV	14	30.869.505
TESTATE ON LINE	52	4.934.930

TOTALE GENERALE	128	61.483.435
------------------------	------------	-------------------

NB: sono stati calcolati i contatti delle testate di cui sono disponibili dati ufficiali Audipress Auditel e Audiweb

INDICE

INDICE RASSEGNA STAMPA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 12-18 MARZO 2012

AGENZIE

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
08/03/2012 ORE 11:38	ASCA	SANITÀ: SIN, DAL 12 AL 18 MARZO LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	3.000
08/03/2012 ORE 17:21	ADNKRONOS	SALUTE: AL VIA SETTIMANA CERVELLO, ALLENARLO PER NON FARLO AMMALARE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	450.000
08/03/2012	DIRE SANITÀ	SALUTE. 12-18 MARZO , SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	3.000
08/03/2012	IRISPRESS	SALUTE: DAL 12 AL 18 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO (1)	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	10.000
08/03/2012	IRISPRESS	SALUTE: DAL 12 AL 18 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO (2)	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	10.000
12/03/2012	ANSA	AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA (1)	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	954.000
12/03/2012	ANSA	AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA (2)	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	954.000

QUOTIDIANI

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
28/02/2012	IL MESSAGGERO VENETO	APPUNTAMENTI SCIENTIFICI PER LA SETTIMANA DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	PAOLA MAURO	277.000
06/03/2012	GAZZETTA D'ALBA	IL CERVELLO PROTAGONISTA DELLA RICERCA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
06/03/2012	LA REPUBBLICA - SALUTE	CERVELLO: MOVIMENTO, DIETA, GIOCO, LE SEI MOSSE VINCENTI PER PROTEGGERE LA MENTE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ARNALDO D'AMICO	3.250.000
10/03/2012	IL GAZZETTINO - BELLUNO	PIEVE. COME STA IL CERVELLO? INCONTRO E CHECK UP	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	47.000
10/03/2012	IL RESTO DEL CARLINO - PESARO	L'INCONTRO: PARKINSON E DINTORNI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	85.000
10/03/2012	LA PROVINCIA PAVESE	AL MONDINO. LA SETTIMANA DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	162.000
11/03/2012	CORRIERE DELLE ALPI	PIEVE, VENERDI INCONTRO SUL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
11/03/2012	IL GIORNO - LODI	SETTIMANA DEL CERVELLO ALL'ISTITUTO NEUROLOGICO MONDINO PORTE APERTE PER I CITTADINI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	13.000
11/03/2012	IL GIORNO - PAVIA	SETTIMANA DEL CERVELLO ALL'ISTITUTO NEUROLOGICO MONDINO PORTE APERTE PER I CITTADINI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	4.000
11/03/2012	LA SICILIA - CATANIA	INCONTRO AL POLICLINICO. SETTIMANA DEL CERVELLO, VISITE GUIDATE NEI REPARTI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ANGELO TORRISI	247.000
12/03/2012	CORRIERE DELLA SERA	QUANTO È LIBERO IL NOSTRO CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	EDOARDO BONCINELLI	3.056.000
12/03/2012	IL GAZZETTINO - PADOVA	SETTIMANA DEL CERVELLO. IL 50% DELLE DISABILITÀ CAUSATE DA MALATTIE NEUROLOGICHE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	FEDERICA CAPPELLATO	74.000
12/03/2012	IL GIORNO	COSÌ IL CORPO REAGISCE NELLE SITUAZIONI ESTREME	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	MARCO PIVATO	349.000
12/03/2012	IL RESTO DEL CARLINO	COSÌ IL CORPO REAGISCE NELLE SITUAZIONI ESTREME	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	MARCO PIVATO	1.207.000

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
12/03/2012	LA NAZIONE	COSÌ IL CORPO REAGISCE NELLE SITUAZIONI ESTREME	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	MARCO PIVATO	864.000
13/03/2012	CORRIERE ADRIATICO	ALLA SETTIMANA DEL CERVELLO CI PENSA LA POLITECNICA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	292.000
13/03/2012	GAZZETTA DI CAPITANATA	RAGAZZI VENITE A SCOPRIRE COME FUNZIONA IL NOSTRO CERVELLO: DA OGGI LEZIONI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	GAZZETTA DI CAPITANATA	AL LICEO LANZA. INCONTRO SULLA MEMORIA E LA LETTERATURA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	IL RESTO DEL CARLINO - ANCONA	SETTIMANA DEL CERVELLO CONVEGNO IN RETTORATO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	37.000
13/03/2012	IL SECOLO XIX - LA SPEZIA	SOTTO LALENTE. PROGETTO "DROGA E CERVELLO" ALLA CAPPELLINI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	329.000
13/03/2012	LA DISCUSSIONE	IL CERVELLO UMANO VA ALLENATO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SALVATORE CASCIELLO	N.D.
13/03/2012	LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO	AL LICEO LANZA. INCONTRO SULLA MEMORIA E LA LETTERATURA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	755.000
13/03/2012	LA REPUBBLICA - TORINO	AMBIENTE & CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	174.000
13/03/2012	LA STAMPA - TORINO	CIRCOLO DI LETTORI. TRA UOMINI E DONNE È QUESTIONE DI CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	LUCA INDEMINI	987.000
13/03/2012	TORINO CRONACA	CIRCOSCRIZIONE UNO. LE DIFFERENZE TRA SESSI E I SEGRETI DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
14/03/2012	LA NAZIONE - LA SPEZIA	ALL'ACCADEMIA CAPELLINI CONFERENZA SUI DANNI AL CERVELLO CAUSATI DA ALCOL E DROGHE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	66.000

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
14/03/2012	LA REPUBBLICA - TORINO	DIFFERENZE DI GENERE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	174.000
14/03/2012	LA SICILIA - CATANIA	POLICLINICO. OGGI INCONTRO SULLO SVILUPPO DELLE NEUROSCIENZE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	247.000
14/03/2012	LA STAMPA - TORINO	CIRCOLO DEI LETTORI. SESSO, QUESTIONE DI CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	987.000
14/03/2012	LA STAMPA - VERBANIA	L'ARTE VIGEZINA COLORA L'OSPEDALE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	FRANCESCA ZANI	31.000
15/03/2012	CITTÀ OGGI	SETTIMANA DEL CERVELLO: REPARTO APERTO E UNA MOSTRA D'ARTE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ARIANNA GIANNINI	N.D.
15/03/2012	IL DENARO	ALLA SCOPERTA DELLA MENTE TRA SCIENZA E FILOSOFIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	38.000
15/03/2012	IL MATTINO - PADOVA	PORTE APERTE IN NEUROLOGIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	206.000
15/03/2012	LA REPUBBLICA - TORINO	FEMMINILE VS MASCHILE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	174.000
15/03/2012	LA STAMPA - TORINO	SESSO E CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	987.000
16/03/2012	BRESCIA OGGI	MEDICINA, LE OLIMPIADI DI CHI USA IL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ALBERTO ARMANINI	N.D.
16/03/2012	IL GIORNALE - BRESCIA	A MEDICINA LE OLIMPIADI DELLE NEUROSCIENZE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	20.000
16/03/2012	IL MATTINO - PADOVA	CODICE DELLA STRADA. NUOVE REGOLE PER RILASCIARE LA PATENTE AGLI EPILETTICI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	206.000

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
16/03/2012	IL QUOTIDIANO DELLA BASILICATA	UN PROGRAMMA DI SCREENING IN BASILICATA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	40.000
16/03/2012	IL TIRRENO - PISA	I DISTURBI DELL'UDITO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	123.000
17/03/2012	CORRIERE DELLA SERA - MILANO	SALUTE. STRATEGIE CONTRO L'EMICRANIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	575.000
17/03/2012	IL GAZZETTINO - PORDENONE	NEUROSCIENZE. GRIGOLETTI E VIDRAMINI ALLA SFIDA DEI CERVELLONI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	90.000
17/03/2012	IL GIORNALE - MILANO	EMICRANIA, I MEDICI DEL BESTA RISPONDONO AI DUBBI DEI MALATI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	69.000
17/03/2012	IL PICCOLO	OLIMPIADI DELLE NEUROSCIENZE. SFIDA TRA 50 "CERVELLI" REGIONALI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	179.000
17/03/2012	IL TIRRENO - PISA	ULTIMO GIORNO DEI LAVORI AL CORSO DI NEUROFISIOLOGIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	123.000
17/03/2012	LA NUOVA DEL SUD	UN PROGRAMMA DI SCREENING SULLE MALATTIE MENTALI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
17/03/2012	LA REPUBBLICA - MILANO	EMICRANIA E CURE GIORNATA AL BESTA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	194.000
18/03/2012	CORRIERE DELLE ALPI	"SETTIMANA DEL CERVELLO": UNA CHIUSURA IN GRANDE STILE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

PERIODICI

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
MARZO 2012	MENTE E CERVELLO	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	75.000

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
MARZO 2012	SILHOUTTE DONNA	MENTE IN FORMA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	876.000
MARZO 2012	VERO SALUTE	CERVELLO. MENTE IN FORMA: EVENTI E INIZIATIVE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	450.000
06/03/2012	IL SOLE 24 ORE - NÒVA	SETTIMANA DEL CERVELLO. I VEGETARIANI SONO PIÙ EMPATICI DEGLI ONNIVORI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	FRANCESCA CERATI	1.015.000
07/03/2012	TU STYLE	DIVENTA GENIO IN 21 GIORNI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	FRANCESCA TRABETTA	1.382.000
09/03/2012	IL VENERDI	DAL 12 AL 18 MARZO UNA SETTIMANA A TUTTO CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	2.236.000
30/04/2012	OK LA SALUTE PRIMA DI TUTTO	A 22 ANNI LA MEMORIA MI GIOCA BRUTTI SCHERZI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	523.000

RADIO e TV

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
21/02/2012	TELEVIDEO.RAI	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	GABRIELLA RAMONI	946.960
10/03/2012	RAI DUE - SERENO VARIABILE	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	967.755
11/03/2012	RAI DUE - DOMENICA SPORTIVA	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	1.679.500
11/03/2012	RAI DUE - 90° MINUTO	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	1.699.000

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
11/03/2012	RAI DUE - QUELLI CHE IL CALCIO	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	1.954.000
12/03/2012	RADIO RAI UNO - BENFATTO	INTERVISTA AL PROF. COMI DURANTE IL PROGRAMMA BENFATTO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	6.297.000
13/03/2012	ECO RADIO	INTERVISTA AL PROF COMI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	RADIO SINTONY	INTERVISTA AL PROF COMI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
15/03/2012	RADIO RAI UNO - BAOBAB	INTERVISTA AL PROF CARLO CALTAGIRONE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	6.297.000
15/03/2012	RAI DUE - L'ISOLA DEI FAMOSI	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	2.957.290
15/03/2012	RAI TRE - GEO&GEO	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	441.000
15/03/2012	OCCHIO ALLA SPESA	ANNUNCIO DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	1.233.000
16/03/2012	RADIO RAI UNO - PRIMA DI TUTTO	INTETVISTA AL PROF ALFREDO BERARDELLI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	6.297.000
17/03/2012	RADIO IES	INTERVISTA AL PROF. ALFREDO BERARDELLI E CARLO CALTAGIRONE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	100.000

TESTATE ON LINE

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
05/03/2012	PANORAMADELLASANITÀ.IT	DAL 12 AL 18 MARZO SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
06/03/2012	MEDICINALIVE.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO DAL 12 AL 18 MARZO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
06/03/2012	OLTRELECOLONNE.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
06/03/2012	REPUBBLICA.IT	MOVIMENTO, DIETA E GIOCO. SEI MOSSE PER PROTEGGERE LA MENTE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ARNALDO D'AMICO	1.770.106
07/03/2012	BRAINFACOR.IT	SETTIMANA DEL CERVELLO: L'ALFABETO È SU BRAINFACOR	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
07/03/2012	TELEVIDEO.RAI.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
07/03/2012	WORDPRESS.COM	SETTIMANA DEL CERVELLO, ECCO LE SEI MOSSE VINCENTI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	ADNKRONOS.IT	SALUTE: AL VIA SETTIMANA CERVELLO, ALLENARLO PER NON FARLO AMMALARE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	95.581
08/03/2012	BENESSERE.COM	INIZIATIVE: LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	DIRENEWS.IT	SALUTE. 12-18 MARZO SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	ILTEMPO.IT	AL VIA SETTIMANA CERVELLO, ALLENARLO PER NON FARLO AMMALARE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	26.902
08/03/2012	LIBEROQUOTIDIANO.IT	SALUTE: AL VIA SETTIMANA CERVELLO, ALLENARLO PER NON FARLO AMMALARE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	NANOPRESS.IT	DAL 12 AL 18 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2012	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	252.829

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
08/03/2012	PUBLIWEB.COM	MENTE SANA. COME MANTENERE IL CERVELLO IN SALUTE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	TUTTOGRATIS.IT	DAL 12 AL 18 MARZO LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	TVSPACE.IT	DAL 12 AL 18 MARZO LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2012	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
08/03/2012	YAHOO!.COM	SANITÀ. SIN DAL 12 AL 18 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	2.463.590
09/03/2012	ILCITTADINONLINE.IT	DAL 12 AL 18 MARZO "LA SETTIMANA DEL CERVELLO"	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
09/03/2012	MIAPAVIA.IT	LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO DI MONDINO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
09/03/2012	PALERMOMANIA.IT	"SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO" 12-18 MARZO 2012	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
10/03/2012	BLOGOSFERE.COM	TORNA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
11/03/2012	ILRITRATTODELLASALUTE.IT	AL VIA LA SETTIMANA DEDICATA ALLA SALUTE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
11/03/2012	ILSOLE24ORE.COM	I VEGATARIANI SONO PIÙ EMAPTICI DEGLI ONNIVORI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	325.922
11/03/2012	INFOSALUTE.INFO	DAL 12 AL 18 MARZO SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE SUL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
12/03/2012	ASLRMC.COM	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	NOTIZIE23E59.IT	LA SETTIMANA DEL CERVELLO: MENS SANA IN CORPORE SANO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	PAGINEMEDICHE.IT	MENS SANA IN CORPORE SANO: AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	PROGETTOARCHIMEDE.COM	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO, I NEUROLOGI DEL S. EUGENIO INCONTRANO I PAZIENTI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	PSICOLOGIARADIO.IT	SALUTE. 12-18 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ANNAMARIA PROCOLI	N.D.
12/03/2012	5OEPIÙ.INFO	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	TELECOLOR.IT	AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
12/03/2012	VITADONNA.COM	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	LICIA FALDUZZI	N.D.
12/03/2012	ZEROVENTIQUATTRO.IT	DA LUNEDI LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	CIMA-ASSO.COM	LA LIBERTÀ DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	DAVIDE VALSECCHI	N.D.
13/03/2012	DISABILI.IT	PSICHE E MALATTIE CEREBRALI: È LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	ECOSEVEN.NET	AMBIENTE. I VEGATARIANI? PIÙ EMPATICI DEGLI ONNIVORI	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
13/03/2012	ITALIARISTORANTI.INFO	SALUTE: SETTIMANA DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	JANESSEN-ITALIA.IT	VIA ALLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	MAMMEDOMANI.IT	LA SETTIMANA DEL CERVELLO: MENS SANA IN CORPORE SANO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	CARMELA PELAIA	N.D.
13/03/2012	NAPOLITODAY.IT	IL LICEO SANNAZZARO PARTECIPA ALLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
13/03/2012	UNIFG.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 12-18 MARZO 2012	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
14/03/2012	FOGGIAWEB.IT	FOGGIA- CONVEGNO: LA MEMORIA NELLA LETTERATURA E NELLE SCIENZE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
15/03/2012	CACAOONLINE.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 12-18 MARZO 2012	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
15/03/2012	BIOFUTURA.IT	INIZIATIVE: VIA ALLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
15/03/2012	DENARO.IT	ALLA SCOPERTA DELLA MENTE TRA SCIENZA E FILOSOFIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	ANNACHIARA DELLA CORTE	N.D.
15/03/2012	UNIPV.EU	12-18 MARZO 2012 SETTIMANA DEL CERVELLO A PAVIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
16/03/2012	AGENPARL.IT	ROMA: DOMANI AL GEMELLI CONVEGNO SU MEDICINA NELL'ERA DIGITALE	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
16/03/2012	IMPRESS.IT	A PADOVA GLI ESPERTI INTERNAZIONALI DI SCLEROSI MULTPLA FANNO IL PUNTO SUI 10 ANNI DI RICERCA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
19/03/2012	BRAINFACTOR.IT	SETTIMANA CERVELLO: BRAINFACTOR ANCORA PROTAGONISTA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.

DATA e ORA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
19/03/2012	OLTREWEB.IT	12-18 MARZO SETTIMANA DEL CERVELLO A PAVIA	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
19/03/2012	TUMBLR.COM	PSICHE E MALATTIE CEREBRALI: È LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
21/03/2012	PAGINEMEDICHE.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN - SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	N.D.	N.D.
TOTALE GENERALE CONTATTI					61.483.435

AGENZIE DI STAMPA



Sanita': Sin, dal 12 al 18 marzo la settimana mondiale del cervello

08 Marzo 2012 - 11:38

(ASCA) - Roma, 8 mar - Dal 12 al 18 marzo verra' celebrata la "Settimana Mondiale del Cervello", iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello e' promossa e organizzata dalla Sin - Societa' Italiana di Neurologia - che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i piu' piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato il Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarita' dell'organo di cui ci occupiamo.

Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello e' proprio quello di fare in modo che tutta la comunita' conosca e capisca cos'e' la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri e i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue eta' biologiche; dalle sue potenzialita' nel neonato, fino alla regressione negli stadi di eta' piu' avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative.

com-map/mau/br



Salute: al via Settimana cervello, allenarlo per non farlo ammalare

Milano, 8 mar. (Adnkronos Salute) - "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani". E' il motto della Settimana mondiale del cervello che si celebra dal 12 al 18 marzo. 'Mens sana in corpore sano' è il tema attorno al quale ruoterà l'edizione 2012 dell'iniziativa, co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, e organizzata in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin). Nella Penisola sono in programma incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. Eventi su misura per ogni età, compresi lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie.

Annunci Google

Dentisti Convenzionati

Prenota ora il controllo gratuito della Protesi dentale. Scopri Come!
www.desiderimagazine.it

Vendita Orologi Online

Sconti fino al 70% su Orologi Firmati. Iscriviti Gratis a BuyVip!
Promo.buyvip.com/Orologi

"Non si tratta di un evento formale - sottolinea Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. "Un unicum governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente",

spiega il genetista Edoardo Boncinelli, fra i relatori dell'evento di apertura della Settimana, l'appuntamento "Mente, psiche, coscienza: quanto è libero il cervello?", in programma lunedì a Milano (Teatro Franco Parenti, ore 18)

Fra le domande alle quali gli esperti cercheranno di rispondere c'è il rapporto tra tempo e cervello. Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi? Cosa sono i neuroni orologio? E' possibile rintracciare in natura, fra gli animali e nell'uomo, degli orologi biologici perfetti? Secondo gli ultimi studi sul fronte delle neuroscienze - ricorda una nota - utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che dai millesecundi ai minuti; orologi che quando invecchiamo diventano sempre meno precisi, e che in particolari persone come gli atleti o i pianisti possono raggiungere livelli di eccezionale precisione. Ma gli specialisti si confronteranno anche sui problemi di sonno e umore, su ansia e stress, e sul tema delle dipendenze: da quelle da cibo fino al gioco d'azzardo compulsivo tipico della ludopatia, patologia classificata nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali quale disturbo del controllo degli impulsi.



SALUTE. 12-18 MARZO, SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

IL TEMA DI QUESTA EDIZIONE: MENS SANA IN CORPORE SANO.

(DIRE - Notiziario Sanità) Roma, 8 mar. - Dal 12 al 18 Marzo 2012 verterà celebrata la Settimana Mondiale del Cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain " negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Sin - Società Italiana di Neurologia - che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale- ha sottolineato il prof.

Giancarlo Comi, Presidente della Sin- bensi', di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

L'INIZIATIVA - Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani - auspicano gli esperti - in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale. Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo: "Un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente", ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli.

NEL MONDO - Per maggiori informazioni e per consultare il calendario degli eventi:
www.neuro.it La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

(Wel/ Dire)



SALUTE: DAL 12 AL MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

(1)

(IRIS) – ROMA, 8 MAR – Dal 12 al 18 marzo 2012 verrà celebrata la **Settimana Mondiale del Cervello**, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla SIN – Società Italiana di Neurologia – che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale – ha sottolineato il prof. Giancarlo Comi, Presidente della SIN – bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottovalutato nel nostro Paese – ha aggiunto il Presidente della SIN – e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani – auspicano unanimi gli esperti – in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale. (segue)



SALUTE: DAL 12 AL MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO (2)

(IRIS) – ROMA, 8 MAR – (segue da 1) ■ pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo: "un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente – ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli, tra i relatori dell'evento di apertura della manifestazione "Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?" Ma se siamo così determinati, qual è il margine di libertà delle nostre scelte? Si può pensare di separare il pensiero razionale dalle emozioni? E quanto può cambiare il cervello?

Nonostante la soggettività e l'apparente immaterialità che avvolgono la dimensione temporale della nostra esperienza del mondo, i meccanismi nervosi che ci consentono di stimare durate temporali di varie grandezze sono oggetto di intenso studio da parte delle neuroscienze cognitive. In tale ambito, recenti scoperte stanno cominciando a svelare attraverso quali circuiti nervosi ed attraverso quali meccanismi il tempo è rappresentato nel nostro cervello.

Da diversi studi nel campo delle neuroscienze è emerso che utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che vanno dai millesecondi fino ai minuti, le ore, i mesi e gli anni.

E ancora, dibattiti e conferenze in cui esperti neurologi e neuroscienziati, si confronteranno sul delicato tema delle dipendenze, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari nello spettro ossessivo fino al gioco d'azzardo – patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. Infine, i disturbi del sonno e dell'umore, l'ansia, lo stress ed i loro effetti sul cervello umano. Quindi, seminari, lezioni e giochi destinati agli studenti delle scuole elementari e medie che potranno avvicinarsi all'affascinante mondo delle neuroscienze e ai misteri che racchiude in sé il funzionamento del cervello umano.

Coordinata in Europa dalla European Dana Alliance for the Brain e negli Usa dalla Dana Alliance for Brain Initiatives, la **Settimana del Cervello** è l'evento più significativo a livello mondiale, frutto di un enorme coordinamento internazionale cui prendono parte le società neuroscientifiche di tutto il mondo. Basti pensare che fino ad oggi hanno preso parte alla BWA oltre 2600 soggetti tra enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali in 82 Paesi. (fine)



AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA

ANCHE SEMINARI E GIOCHI PER STUDENTI ELEMENTARI E MEDIE

(ANSA) - ROMA, 12 MAR - 'Mens sana in corpore sano'. E' questo il tema della Settimana mondiale 2012 del cervello, che si celebrerà dal 12 al 18 marzo. L'iniziativa è promossa congiuntamente dalla 'European Dana Alliance for the Brain' in Europa e dalla 'Dana Alliance for Brain' negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Società Italiana di Neurologia (Sin), che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore. "Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Tema portante di questa edizione, 'Mens sana in corpore sano': Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani, auspicano gli esperti, "in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale". E ancora, previsti anche dibattiti e conferenze in cui neurologi e neuro scienziati si confronteranno sul tema delle dipendenze, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari fino al gioco d'azzardo, patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. In programma, inoltre, seminari, lezioni e giochi destinati agli studenti delle scuole elementari e medie, che potranno così avvicinarsi al mondo delle neuroscienze e ai misteri del funzionamento del cervello umano. (SEGUE)



AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE CERVELLO, INIZIATIVE IN TUTTA ITALIA

ANCHE SEMINARI E GIOCHI PER STUDENTI ELEMENTARI E MEDIE

(ANSA) - ROMA, 12 MAR – (SEGUE 1) Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo: “un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente – ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli, tra i relatori dell'evento di apertura della manifestazione “Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?” Ma se siamo così determinati, qual è il margine di libertà delle nostre scelte? Si può pensare di separare il pensiero razionale dalle emozioni? E quanto può cambiare il cervello? E ancora: come è nato nella mente dell'uomo il concetto di tempo? Il cervello ha un suo tempo? Cosa ricordiamo e cosa dimentichiamo? Qual è il rapporto fra il tempo e la consapevolezza del suo scorrere?

Nonostante la soggettività e l'apparente immaterialità che avvolgono la dimensione temporale della nostra esperienza del mondo, i meccanismi nervosi che ci consentono di stimare durate temporali di varie grandezze sono oggetto di intenso studio da parte delle neuroscienze cognitive. In tale ambito, recenti scoperte stanno cominciando a svelare attraverso quali circuiti nervosi ed attraverso quali meccanismi il tempo è rappresentato nel nostro cervello. Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi nel farlo? Cosa sono i neuroni orologio? È possibile rintracciare in natura, incluso il mondo animale, degli orologi biologici perfetti?

Da diversi studi nel campo delle neuroscienze è emerso che utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che vanno dai millesecundi fino ai minuti, le ore, i mesi e gli anni. Sappiamo anche che con l'avanzare dell'età, questi orologi diventano sempre meno precisi e questo, verosimilmente, a causa del sistematico degrado che le capacità motorie e percettive subiscono nel corso della vita. Se questa ipotesi è corretta, allora, sistemi percettivo/motori altamente specializzati, quali quelli degli atleti professionisti e dei pianisti, potrebbero incorporare orologi interni di eccezionale precisione. Recenti studi condotti su alcuni pianisti professionisti hanno potuto appurare, non solo l'esistenza di diversi orologi interni, ma, per la prima volta, come questi possano essere ricalibrati e resi più precisi attraverso un'eccezionale sviluppo delle capacità percettivo/motorie.

QUOTIDIANI

LATISANA

Appuntamenti scientifici per la Settimana del cervello

► LATISANA

La settimana mondiale del cervello passa per Latisana. Un riconoscimento da parte della società italiana neurologia al centro di psicologia e ricerca diretto da Luca Fabio Bertolli ha fatto sì che Latisana sarà sede di alcuni eventi all'interno della manifestazione, il primo il prossimo 16 marzo con un gruppo di studio rivolto agli insegnanti della scuola primaria sui disturbi specifici dell'apprendimento.

L'evento con ingresso gratuito ma con un numero di posti limitato con obbligo di iscrizione: la ricorrenza an-

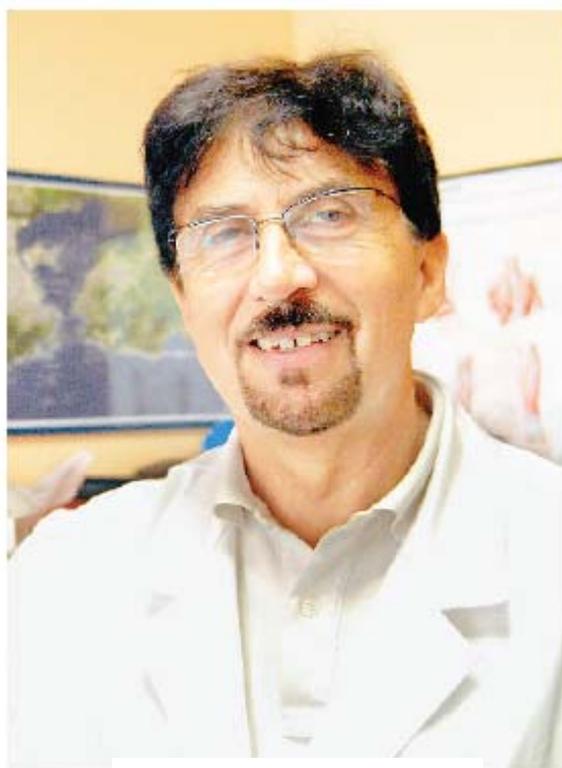
nuale è dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello a cui partecipano le società neuroscientifiche di tutto il mondo e il 16 marzo a Latisana si terrà il gruppo di studio per insegnanti della scuola primaria dal titolo "Disturbi specifici di apprendimento: dalla componente neurologica alla psicoeducazione".

Per richiedere informazioni e per le iscrizioni è possibile contattare la segreteria all'indirizzo mail psicologiaericerca@psicologiaericerca.it oppure telefonando al numero 339/2531381.

Paola Mauro

Giovanni Asteggiano fa il punto sulle neuroscienze alla vigilia della Settimana mondiale del cervello

Il cervello protagonista della ricerca



INTERVISTA

Dal 12 al 18 marzo si svolgerà la "Settimana mondiale del cervello", una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello. Coordinata dalla *European Dana alliance for the brain*, la Settimana mondiale del cervello è il frutto di accordi internazionali a cui partecipano le società neuroscientifiche di tutto il mondo e dal 2010 anche la *Società italiana di neurologia*. Abbiamo colto l'occasione per incontrare **Giovan-**

ni Asteggiano, direttore del Servizio di neurologia dell'Asl Cn2 e rappresentante e coordinatore della *Società italiana di neurologia di Piemonte e Valle d'Aosta*, per fare il punto sulle neuroscienze, con particolare attenzione alle ricadute locali.

Quali sono gli aspetti di maggiore interesse per le neuroscienze in questo periodo?

«Innanzitutto la genetica: l'analisi del Dna umano ha consentito la scoperta di numerosi geni e *pattern*, sche-

mi ricorrenti genetici, che determinano malattie la cui causa finora era ignota: alcune varianti di Parkinson, Alzheimer, Sla, malattie disimmuni. Attualmente si sta lavorando all'ingegneria genetica e alla genomica per arrivare a produrre farmaci specifici, individuali, in base a questi geni e "pattern genetici".

Un altro settore fondamentale è quello della neuro psicofisiologia: l'obiettivo è conoscere le funzionalità del cervello integrate – come motricità, mente, affetti e sentimenti, emozioni – che determinano la nostra personalità e il nostro comportamento. Proprio in questo filone si colloca il convegno internazionale sull'intelligenza emotiva che il centro *Ferrero* ospiterà il 10 marzo».

Vi sono delle novità dal punto di vista della diagnosi delle patologie neurologiche?

«Le nuove possibilità diagnostiche riguardano *in primis* la risonanza magnetica funzionale, che evidenzia contemporaneamente l'anatomia e le funzioni del cervello: ciò ci consente, ad

esempio, prima di un intervento neuro-

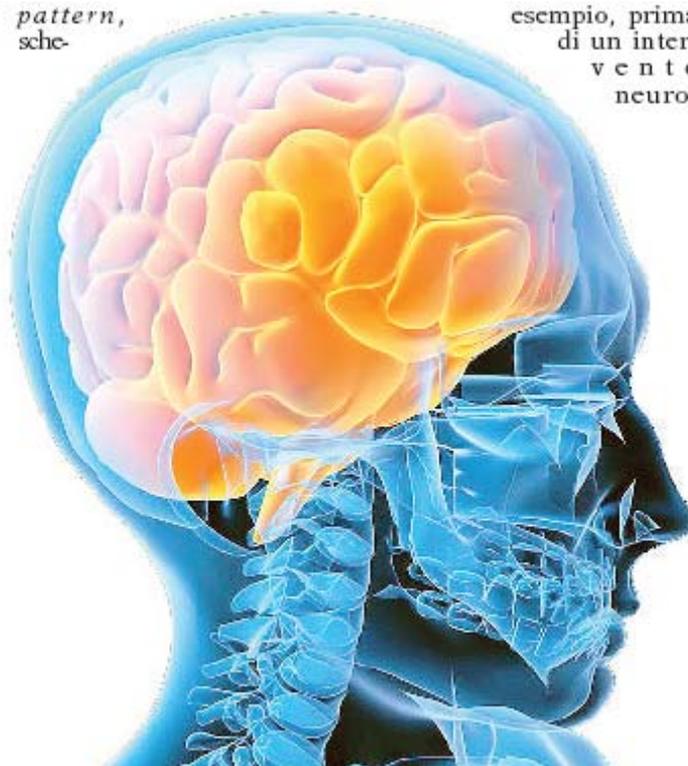


chirurgico, di capire la funzione dell'area attigua alla lesione – poniamo il linguaggio – che va preservata.

Inoltre, anche presso il nostro laboratorio di neurologia dell'ospedale "San Lazzaro" di Alba, si effettua lo studio computerizzato dell'atti-

pattern,
sche-

esempio, prima
di un inter-
vento
neuro-



dio computerizzato dell'attività bioelettrica cerebrale contemporaneamente alle reazioni neurovegetative espressione delle emozioni (frequenza cardiaca, sudorazione, respirazione, ossigenazione) per studiare le prime fasi del morbo di Alzheimer, dell'epilessia, di vasculopatie cerebrali e altro. Viene poi portata avanti la prevenzione delle malattie neurologiche con esami di *screening* sui fattori di rischio ormai quasi tutti conosciuti: ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, iperlipemia, fibrillazione atriale».

Quali le frontiere sotto il profilo delle terapie?

«Le nuove possibilità terapeutiche sono importantissime, a partire dalla neuroradiologia interventistica, che consiste nell'andare con un catetere dall'arteria femorale fino al cervello per sbloccare un'arteria occlusa oppure chiudere un aneurisma o un vaso sanguinante. Questa tecnica consente di salvare numerose vite umane: nell'ultimo anno, in *team* con il professor Mauro Bergui dell'Università degli studi di Torino, almeno dieci persone sono state salvate da morte certa o da comi persistenti.

Pratichiamo inoltre la

trombolisi venosa, nuova tecnica per il trattamento dell'ictus in urgenza la quale scioglie il trombo che occlude l'arteria e permette il ritorno del circolo sanguigno, evitando la paralisi. In collaborazione con il servizio di medicina d'urgenza del dottor Enzo Aluffi, siamo intervenuti in questo modo in trenta casi negli ultimi due anni.

Infine vorrei segnalare le nuove possibilità di cura farmacologica nel Parkinson e nell'ictus con fibrillazione atriale: sta per uscire un nuovo farmaco che sostituirà il *Coumadin*, con grandi vantaggi. Ma nuovi farmaci con grandi potenzialità stanno per migliorare la situazione anche nell'epilessia, nella sclerosi multipla, nella spasticità e in altre patologie. È insomma un momento di grandi attese e grandi possibilità.

Purtroppo tutti questi progressi hanno un costo molto alto e la vita media si allunga, quindi i pazienti sono sempre più numerosi e bisognosi di cure. A questo punto entrano in gioco le scelte politiche: se si smantella il Servizio sanitario nazionale tutte queste possibilità saranno appannaggio solo degli abbienti e il ruolo del medico diventerà tanto avvilente da porsi il più grande problema etico della storia della medicina italiana, cioè: perché noi medici italiani, seppur con errori e malcostumi, non abbiamo mai accettato la sanità americana o inglese? Spero che non la vorremo mai accettare». **a.r.**

la Repubblica

Fondatore Eugenio Scalfari

Direttore Ezio Mauro

la Repubblica

MARTEDÌ 6 MARZO 2012

40

SALUTE IN PRIMO PIANO

In vista della Settimana mondiale, l'Unione Europea si appresta a varare un programma settennale di ricerca sull'efficienza mentale. Ecco a che punto sono arrivati gli studi. E quali sono gli stili di vita che dobbiamo tenere se vogliamo diminuire il rischio di cadere nella demenza senile

Cervello

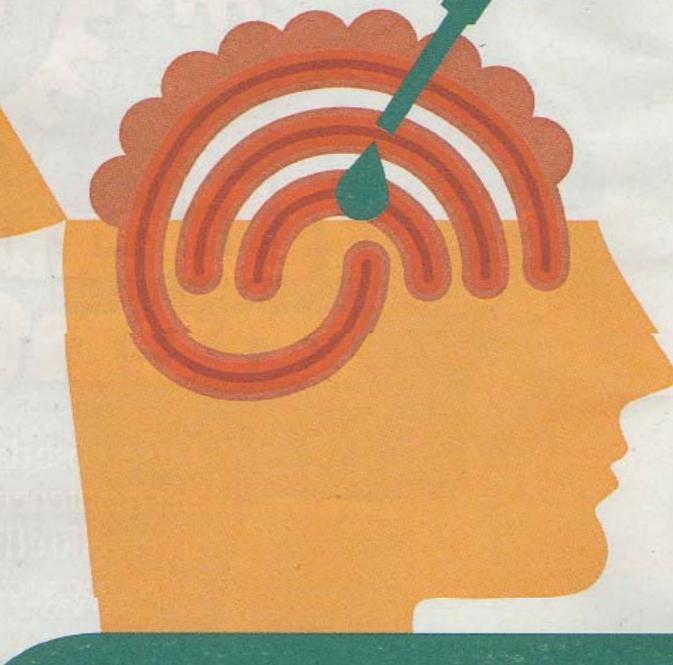
Movimento, dieta, gioco le sei mosse vincenti per proteggere la mente

ARNALDO D'AMICO

A

ttività fisica moderata e costante, dieta mediterranea e esercizi mentali. Sono questi, in ordine d'importanza, i fattori che conservando l'efficienza del cervello accrescono qualità e quantità della vita. Seguono, sempre in ordine decrescente, altri tre fattori, considerati separatamente perché di difficile definizione e misurazione. Sono: qualità del sonno, intensità dei rapporti sociali e livelli di stress cronico. L'elenco dei sei fattori è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, punto di riferimento della Società italiana di neurologia per questa disciplina, una delle protagoniste della Settimana mondiale del cervello, dal 12 al 18 marzo.

Rispetto al "mens sana in corpore sano" enunciato dai Romani oltre duemila anni fa non sembrano un gran progresso. «Dal punto di vista pratico, non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria di stili di vita salutari per la mente — commenta Cappa — Ma il lavoro sin qui svolto ha portato alcune scoperte sorprendenti, che stanno dando nuovo impulso alla ricerca sui fattori protettivi dell'efficienza mentale. Non a caso, il programma settennale di ricerca dell'Unione Europea che parte dal 2014 investirà moltissimo in questo settore della medicina. Ormai è chiaro che dalla farmacologia non arriverà una "pillola salva-memoria" mentre l'invecchiamento della popolazione moltiplica i casi di demenza che stanno portando al collasso i sistemi sanitari. Riuscire a prolungare anche di soli due anni una condizione di buona efficienza mentale porterebbe vantaggi sociali ed economici vitali».



Stefano Cappa, docente di Neuroscienze al San Raffaele: "Non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria, ma alcune delle scoperte fatte sono sorprendenti"

Ed ecco cosa si sa dei sei fattori.

Attività fisica: «Bastano 30 minuti al giorno cinque volte a settimana — spiega Cappa — va bene camminare, pedalare o nuotare o qualunque altra attività, anche moderata. Si è sempre pensato che i benefici neurologici fossero la ricaduta di quelli sul sistema cardiovascolare. E invece cresce l'evidenza di un effetto protettivo dell'attività fisica direttamente sul cervello».

Dieta mediterranea: anche qui la novità sta nella scoperta di un effetto diretto, non conseguente, come s'è sempre pensato, alle migliori condizioni metaboliche e cardiovascolari di chi segue questo stile alimentare. Una protezione maggiore sembra derivare da regimi alimentari simili vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Attività mentali: cruciverba, sudoku e giochi vari aiutano a rimanere lucidi. Alta scolarità e lavori intellettualmente impegnativi risultano protettivi nei confronti della demenza. Ma, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano meno duraturi. «Le ricerche dimostrano che chi si

dedica ai giochi ha capacità superiori alla media nel praticarli, ma la maggiore abilità non si estende ad altre prestazioni mentali. Invece l'alta scolarità e le attività lavorative intellettuali, più che proteggere dalla demenza sembrano rinviare la data di comparsa. Probabilmente una vita intellettualmente stimolante fornisce al cervello una "riserva cognitiva" che gli consente di resistere più a lungo alla perdita di cellule nervose».

Dal 2014 inizia la sfida del progetto europeo set-

tennale "Horizon". Conclude Cappa: «Gli effetti protettivi risultano da ricerche retrospettive, che hanno confrontato negli anziani le prestazioni mentali con il modo in cui sono sempre vissuti. Ora si vedrà se si verificheranno meno casi di demenza in soggetti che a 50 anni iniziano a seguire la dieta mediterranea e un programma di attività fisica. Se, come spero, i risultati saranno positivi, avremo la ricetta della longevità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I 6 FATTORI FONDAMENTALI

Influenzano le capacità mentali e la qualità della vita

1

ATTIVITÀ FISICA

30 minuti al giorno, anche una passeggiata, 5 volte a settimana. I benefici sul cervello sono diretti, non conseguenti a quelli circolatori, come s'era sempre pensato



ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

Anche in questo caso, i benefici sono diretti, forse determinati dal maggior introito di antiossidanti portati da frutta e verdura più abbondanti in questa dieta

2



GIOCHI

Cruciverba, sudoku, scacchi e altri giochi di abilità mentale mantengono lucidi. Ma le ricerche non dimostrano che le buone prestazioni in campo verbale, matematico, ecc si estendano poi alle altre funzioni mentali. Effetti protettivi o "ritardanti" nei confronti della demenza da alta scolarità e lavori intellettuali



QUALITÀ DEL SONNO

Più che la durata, sulla conservazione delle capacità mentali pesa la qualità del sonno. Il sonno disturbato da problemi medici (difficoltà respiratorie, dolori artrosici, ecc) o ambientali (rumore) o preoccupazioni varie diminuisce molto l'attenzione, la capacità di concentrazione e le facoltà mnemoniche



VITA SOCIALE

Maggiori livelli di lucidità mentale e di autonomia e meno casi di demenza tra gli anziani impegnati in attività che li portano a interagire spesso con gli altri

STRESS CRONICO

Mentre lo stress di breve durata (un problema anche grave, ma che viene risolto) è uno dei più potenti fattori protettivi della mente, quello cronico, causato da problemi irrisolti e/o irrisolvibili (ad esempio, disagio sociale, handicap, povertà) è il peggior tossico del cervello



IL GAZZETTINO

PIEVE

Come sta il cervello? Incontro e check up

Il 16 marzo si terrà, nella sala consiliare di Pieve di Cadore, un incontro di educazione sanitaria con la popolazione, in occasione della «Settimana Mondiale del Cervello» (12-18 marzo). L'iniziativa, organizzata dall'Unità di neurologia di Belluno, sezione malattie cerebrovascolari Stroke Unit, in collaborazione con l'Unità operativa di medicina di Pieve di Cadore, ha lo scopo di promuovere la conoscenza della ricerca sul cervello e delle malattie cerebrovascolari. La manifestazione avrà inizio alle 14, con una relazione nel corso della quale medici specialisti affronteranno il tema dell'ictus, le sue principali cause, i fattori di rischio, le nuove terapie preventive e quelle per la fase acuta. Verrà poi presentato l'esame Eco color doppler dei vasi cerebrali e una panoramica sui modelli organizzativi dell'Ulss n.1, per migliorare la possibilità di usufruire del nuovo trattamento trombolitico nell'ambito del territorio nazionale.

Inoltre i cittadini interessati, seguiti dal personale infermieristico, avranno la possibilità di sottoporsi ad un breve percorso per conoscere il proprio profilo di rischio attraverso un check up con test di glicemia e colesterolo, valutazione dell'indice di



IL MUNICIPIO Incontro in sala consiliare

massa corporea e circonferenza vita, registrazione dei valori pressori. Al termine del percorso sarà possibile ottenere un consiglio medico, nel pieno rispetto della normativa sulla privacy per quanto riguarda le personali condizioni morbose e terapeutiche.

il Resto del Carlino

L'INCONTRO

Parkinson e dintorni

«DEMENZE, Parkinson e Alzheimer: il ruolo dell'ospedale e del territorio». In occasione della Settimana mondiale del cervello, Marco Guidi, primario della Neurologia di Marche Nord, parlerà delle patologie legate all'invecchiamento. Lunedì prossimo, nella sala Alabardieri della Prefettura alle 10.30 si parlerà del cervello, delle patologie che lo colpiscono e dei risvolti che certe malattie hanno sui pazienti, il ruolo delle famiglie, degli strumenti di supporto e dell'assistenza.

la Provincia

PAVESE

AL MONDINO

La settimana del cervello

■ ■ Da lunedì 12 a domenica 18 l'istituto neurologico Mondino ospita la Settimana del cervello, in collaborazione con le società italiane di Neuroscienze e di Neurologia. Ogni giorno, dalle 14 alle 16, l'ospedale sarà aperto per chi vuole informazioni e le persone saranno accolte all'ingresso dell'istituto. Sabato sono previsti inoltre incontri tematici aperti alla città: dalle 10 alle 13 si parla di cefalee, sclerosi multipla e disturbi visivi nel bambino. Dalle 11.30 alle 13 si parla di ictus (i sintomi di allarme), la rete pavese per i tumori cerebrali, disturbi dell'invecchiamento.

Pieve, venerdì incontro sul cervello

► PIEVE DI CADORE

Inizia domani la "Settimana mondiale del cervello". Per celebrarla, a Pieve, nella sala consigliare del municipio, il Comune, in collaborazione con l'Unità di Neurologia di Belluno, organizza per venerdì, dalle 14 alle 19, un incontro di educazione sanitaria per la popolazione.

Anche l'Italia celebra la Settimana mondiale del cervello, arrivata quest'anno alla XVI edizione. La ricorrenza annuale è dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello. L'iniziativa è rivolta, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore, anche al grande pubblico.

La "Sin" (Società italiana di neurologia), che promuove e organizza l'evento in Italia, realizzerà una serie di iniziative e momenti d'informazione e sensibilizzazione anche in Cadore. Il progetto prevede l'informazione dei cittadini sulle attività neurologiche esistenti per permettere una azione promozionale e per verificare gli stili di vita di ognuno, in modo da valutare la possibilità che ogni persona ha di essere soggetta alla malattia.

La manifestazione inizierà alle 14, con una relazione tenuta da specialisti, che presenteranno l'"ictus", le sue principali cause, i fattori di rischio e le nuove terapie preventive. Sarà, poi, presentato l'Ecocolor-doppler dei vasi cerebrali e saranno illustrati i modelli organizzativi della Ulss 1 di Bellu-

no, finalizzati al nuovo trattamento trombolitico dell'ambito del territorio aziendale.

Dalle 16,15, i presenti che lo desidereranno potranno sottoporsi a un breve e anonimo esame per conoscere il personale profilo di rischio e ottenere un eventuale consiglio medico. Saranno presenti medici specialisti e infermieri della Usl n° 1. *(v.d.)*

Il Giorno

Pavia Settimana del cervello all'istituto neurologico Mondino Porte aperte ai cittadini

L'ISTITUTO neurologico Casimiro Mondino aderisce alla "Settimana mondiale del cervello" in programma da domani a domenica, un'occasione di incontro con i cittadini per far conoscere le strutture e servizi. Con l'iniziativa "Ospedale aperto", dalle 14 alle 16, chiunque volesse visitarlo e ricevere informazioni sarà accolto dal personale dell'istituto. Venerdì 16 in aula Berluschi, workshop dal titolo "Il Mondino nel futuro delle neuroscienze", durante il quale interverranno medici specialisti, tra cui i professori dell'ateneo pavese. Sabato 17, alle 10, si terranno anche una serie di conferenze divulgative destinate a pazienti, familiari e associazioni di volontariato su varie malattie.

Il Giorno

Pavia Settimana del cervello all'istituto neurologico Mondino Porte aperte ai cittadini

L'ISTITUTO neurologico Casimiro Mondino aderisce alla "Settimana mondiale del cervello" in programma da domani a domenica, un'occasione di incontro con i cittadini per far conoscere le strutture e servizi. Con l'iniziativa "Ospedale aperto", dalle 14 alle 16, chiunque volesse visitarlo e ricevere informazioni sarà accolto dal personale dell'istituto. Venerdì 16 in aula Berlucci, workshop dal titolo "Il Mondino nel futuro delle neuroscienze", durante il quale interverranno medici specialisti, tra cui i professori dell'ateneo pavese. Sabato 17, alle 10, si terranno anche una serie di conferenze divulgative destinate a pazienti, familiari e associazioni di volontariato su varie malattie.

LA SICILIA

INCONTRO AL POLICLINICO, «PORTE APERTE» AL GARIBALDI Settimana del cervello, visite guidate nei reparti

Da domani sino al 18 marzo viene celebrata la Settimana del cervello. In tutta Italia, a cura della Società Italiana di Neurologia, saranno messe in atto iniziative volte a informare la popolazione sulla presenza e sulle funzioni delle strutture neurologiche universitarie e ospedaliere ma anche a sensibilizzare i politici e le istituzioni sui molti problemi che sussistono nel vasto campo delle neuroscienze per quel che riguarda la ricerca (che va incrementata) e per l'organizzazione dei servizi che vanno migliorati. Al tempo stesso si vuole informare i cittadini sulla necessità di prevenire - laddove è possibile - le patologie a carico del cervello o perlomeno contribuire a una loro diagnosi quanto più precoce.

A Catania mercoledì 14 alle 16,30, nell'aula magna del Policlinico, a cura della Clinica neurologica di cui è direttore il prof. Mario Zappia avrà luogo un incontro sul tema "Lo sviluppo delle Neuroscienze fra presente e futuro" attraverso il quale verranno dibattuti gli argomenti che in questi ultimi anni hanno contribuito a delineare i meccanismi di funzionamento del cervello e le modalità innovative di trattamento. A introdurre la tematica sarà lo stesso prof. Mario Zappia relazionare saranno il prof. Vincenzo Albanese, il dott. Sebastiano Cavallaro e il prof. Vincenzo Percivalle. Inoltre gli specialisti della stessa struttura incontreranno gli studenti delle scuole medie superiori che aderiranno alla manifestazione. Alla Settimana parteciperà anche la divisione di Neurologia dell'ospedale Garibaldi Nesima: per tutta la giornata di giovedì 15 la struttura manterrà aperte le sue porte allo scopo di far vedere le proprie sale e le proprie attrezzatu-

re e sarà lo stesso prof. Pavone a intrattenere personalmente i visitatori e gli studenti nella spiegazione di due patologie: le epilessie e le cerebrovasculopatie.

La "Settimana", oltre a ottemperare ogni anno al dovere di sensibilizzare e informare, vuole esprimere l'impegno nella sua lotta a parecchie patologie, specie a quelle degenerative, che non hanno ricavato dal progresso i risultati sperati e che perciò continuano a rappresentare una triste realtà per quel che riguarda la prognosi a distanza. Fra di esse la sclerosi multipla, l'epilessia, Parkinson, Alzheimer, sclerosi laterale, i disordini neuromuscolari congeniti o acquisiti. Le malattie medesime occupano altrettanti capitoli importanti della Neurologia che attendono ancora molte risposte sia per quel che riguarda la loro etiopatogenesi come anche e soprattutto la terapia perché si riferiscono a patologie che - fatta eccezione per l'ictus, in molti casi sensibile alla riabilitazione di chi ne è stato colpito - ricavano dalle cure soltanto un miglioramento dei sintomi, comportando per di più una compromissione della qualità della vita e l'inabilità. Ed è perciò che il discutere attorno a essi non è mai troppo giacché dallo scambio di cognizioni e di vedute sortiscono pur sempre effetti positivi e indicazioni utili per il trattamento medico nonché per quello riabilitativo e anche per quella assistenza sul territorio che va riservata sia al malato stesso come anche alla sua famiglia. Inoltre la Settimana vuole porre l'accento sui fattori più importanti per il mantenimento dell'efficienza del cervello e il mantenimento della memoria e cioè l'attività fisica moderata, la dieta mediterranea, gli esercizi mentali, la qualità del sonno e l'intensità dei rapporti sociali.

ANGELO TORRISI

CORRIERE DELLA SERA

Elzeviro

La mente e la coscienza

QUANTO È LIBERO IL NOSTRO CERVELLO

di EDOARDO BONCINELLI

Si apre oggi la **Settimana mondiale del cervello**, organizzata in Italia dalla **Società di neurologia**. «Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?» è il tema di un incontro, oggi alle 18 al Teatro Franco Parenti di Milano, con lo stesso Edoardo Boncinelli, Giulio Giorello, Giancarlo Comi e Simona Argentieri.

Il titolo dell'incontro «Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?» esprime con chiarezza un problema piuttosto sentito oggi, non fosse che per un uso probabilmente non casuale delle iniziali: minuscola per il cervello, maiuscola per le altre realtà della vita mentale, a testimonianza della nostra naturale reverenza per le entità astratte, piuttosto che per le concrete. Comunque sia, in questa interessantissima formulazione figurano tutti i protagonisti del dramma del pensiero e del vissuto.

Di solito quando si parla di libertà ci si chiede: quanto siamo liberi? Passando così più o meno inconsapevolmente dalla terza persona alla prima. Come ho già notato altre volte, la moderna ricerca neu-

roscientifica ha gettato qualche dubbio sull'esistenza di un'Istanza mentale centrale, che la si voglia chiamare Io oppure Sé, e ha mostrato come qualcosa nel nostro cervello sembra sapere i fatti nostri prima o meglio di noi.

Queste osservazioni ripetute da diversi laboratori sembrano gettare un dubbio sull'autonomia delle nostre decisioni e quindi sull'esistenza del cosiddetto Libero Arbitrio. Io non credo che ci si debba preoccupare più di tanto di queste considerazioni e che sia saggio piuttosto includere il cervello nella nostra definizione di Io. In questa maniera sono sempre io che decido e non c'è nessun intervento esterno. Io non sono in sostanza eterodiretto — e questa sarebbe una vera limitazione della mia libertà — bensì autodiretto e quindi responsabile delle mie azioni.

Nel caso specifico però ci si chiede quanto è libero il cervello, intendendo sempre il mio cervello. Perché il cervello non dovrebbe essere libero? In primo luogo, perché è composto di molte parti e consta di diverse regioni e aree funzionali. In secondo luogo, perché potrebbe essere condizionato a sua volta anch'esso dalla biochimica del corpo, vale a dire da ormoni e molecole attivanti o repressivi, incluse le droghe assunte dal di fuori. Infine potrebbe essere pesantemente condizionato dall'assetto genico.

Esaminiamo separatamente le tre argomentazioni, cominciando dall'ultima. Non c'è dubbio che in certe determinate condizioni la presenza o l'assenza nel genoma del soggetto di una specifica forma genica possa influenzare

di molto la funzionalità del sistema nervoso e quindi il comportamento. Ma si tratta fortunatamente di casi assai rari e nella stragrande maggioranza degli individui reali i vari geni suggeriscono ma non impongono. Non possiamo quindi in genere accampare questa scusa: la complessità dei nostri circuiti genici esclude una loro azione di condizionamento diretto del nostro agire.

Esistono poi le molecole e la loro azione, continua o momentanea. Si tratta di un argomento un po' più complesso e articolato, e non a caso... si raccomanda di non guidare in stato di ebbrezza. L'influenza di molecole interne o esterne costituisce un capitolo vastissimo dello studio del comportamento e non può essere liquidata in due parole. E improbabile infine che alcune parti del cervello si impongano su certe altre. Caso mai sono la cultura, il conformismo e le ideologie che a volte si impongono su tutto... Ma di questo, paradossalmente, non sembriamo preoccuparci. Perché siamo sempre comunque fieri delle nostre idee.



(ILLUSTRAZIONE DI TODD DAVIDSON)

IL GAZZETTINO

LA SETTIMANA DEL CERVELLO

DI FEDERICA CAPPELLATO

Il 50% delle disabilità causate da malattie neurologiche

Il 50% della disabilità è dovuta a malattie del sistema nervoso ma, nonostante l'incremento irreversibile e costante, il 60% dei pazienti affetti non è trattato da un neurologo. Ciò significa che questi cittadini sono curati in strutture non sempre appropriate. E i dati preoccupano, considerato l'invecchiamento progressivo della popolazione e la conseguente crescita di patologie come ictus o stroke ischemico o emorragico, tumori cerebrali, demenze tra cui la malattia di Alzheimer, cefalea, epilessia, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, neuropatie.

Parte oggi, per concludersi il 18 marzo, la Settimana mondiale del cervello. A Padova la Clinica neurologica dell'Azienda ospedaliera universitaria, diretta dalla professoressa Marina Saladini, organizza un calendario di appuntamenti, a partire da domani, alla chiesa di Santa Rita, con la riflessione scientifica "Il cervello non ha età"; mercoledì nella sala Anziani del Comune "Il cervello non va in pensione"; giovedì "Epilessia e patente". In programma incontri con le scuole. Sabato "Porte aperte in clinica": specialisti a disposizione dei cittadini. La Clinica neurologica di Padova ricovera circa 1000 pazienti l'anno, registra circa 2500 accessi l'anno, ed eroga 35.000 prestazioni.

Il Giorno

Fisiologia umana

TENSIONE NERVOSA E FATICA FISICA

100 **BATTITI** al minuto indice di funzionalità del cuore a riposo: oltre questa soglia si manifesta la tachicardia patologica

31% **PIU'** di 3 persone su 10 tra i 22 e i 74 anni giudicano stressanti le news negative in onda nei Tg

24% **UNA** persona su 4, in media trova inquietanti gli eccessi di aggressività e le risse in tv



L'ESPERTO Angelo Gemignani psicofisiologo dell'Università di Pisa - Centro Extreme Scuola superiore Sant'Anna

Così il corpo reagisce nelle situazioni estreme

Diete, integratori ed esercizio fisico contro il logoramento

LA SOCIETÀ moderna è fonte di stress, e gli scienziati corrono ai ripari: dalla dieta allo stile di vita per prevenirlo, dall'esercizio fisico agli integratori alimentari per contrastarlo, se è troppo tardi. Tenendo conto che non siamo tutti uguali: influiscono anche carattere, genere, gerarchie e grado sociale.

Vale per tutti che un regime alimentare vegetariano, non rigoroso ma frequente e soprattutto ipocalorico protegge dai danni al cervello provocati dallo stress. Lo sostiene la **Società italiana di neurologia** con l'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, protagonista da oggi (lunedì 12 marzo) a domenica della **Settimana mondiale del cervello**.

I neurologi non hanno dubbi: gli ingredienti della **dieta mediterranea** hanno un effetto protettivo sul metabolismo e il sistema cardiovascolare messo a dura prova dalle tensioni quotidiane. È indispensabile anche l'esercizio fisico, perché aumenta la resistenza degli elementi cellulari che spongono lo stress ossidativo. Ma anche la ginnastica sia graduale, altrimenti si ottiene l'effetto opposto perché, non essendo abituata a macinare

L'APPUNTAMENTO

Comincia oggi a Milano «La settimana mondiale del cervello»: neurologi a confronto sullo stress quotidiano

l'enorme quantità di ossigeno che serve allo sforzo, la cellula non riesce a tamponare i radicali liberi che si formano con l'attività fisica. La frequenza giusta, per la palestra, è di tre volte alla settimana.

Numerosi integratori alimentari sono consumati soprattutto dagli atleti che percorrono lunghe distanze. Si tratta di antagonisti dell'ormone cortisolo, attivatore dello stress, e consentono una resistenza più prolungata alla fatica.

LO STRESS ESPONE a rischio di ictus, e più si occupano posizioni gerarchiche elevate in azienda, più si è vulnerabili. È il monito di uno studio danese condotto dal centro *Lars Andersen* di Copenaghen, secondo cui più poteri non sono sempre gratificanti anzi, sono responsabili dell'aumento di 1,4 volte del rischio di incorrere in malattie cardiache. Lo stesso studio rivela che i più colpiti sono in maggioranza persone istruite e di classe sociale elevata.

UOMINI PIÙ RESISTENTI allo stress delle donne: l'ha stabilito uno studio dell'Università della California, in pubblicazione a maggio su *Brain, behavior and immunity*. Il team, che ha monitorato un campione misto, ha provato che nella donna gli eventi stressanti accorciano i telomeri, i tappi che proteggono i cromosomi e ritardano l'invecchiamento.

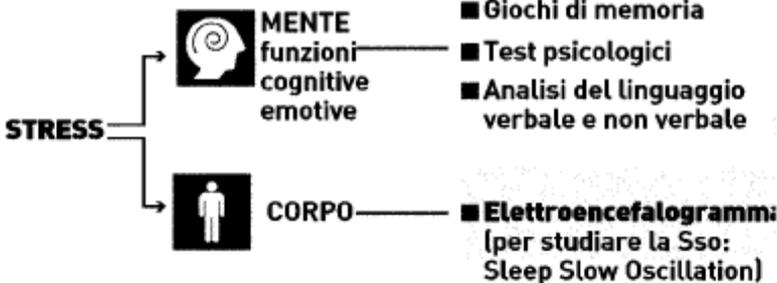
Mara Mather e Nichole Lighthall dell'Università del Sud California, invece, sostengono che non tutto lo stress vien per nuocere. Anzi, aiuterebbe a concentrare l'attenzione sul lato positivo e stimolante delle cose. Soprattutto quando si devono prendere decisioni importanti.

Marco Pivato

LA RICERCA

Un recente esperimento su persone che lavorano in **condizioni estreme** ha studiato i **meccanismi biologici, psicologici e fisici** alla base della risposta individuale alle **situazioni di stress**

LE ANALISI



SINDROME DA CRAC FINANZIARIO
Ma c'è anche chi non riesce a superare crisi e fallimenti

TRA LE FORME di scompenso alle situazioni di stress alle quali assistiamo oggi, si fa strada l'incapacità a gestire e superare le frustrazioni legate a insuccessi in campo lavorativo e sentimentale. Un fallimento, legato a dissesti economici, così come una separazione, possono determinare momenti di serio sconforto, ma quando tutta questa tensione sfocia in episodi di tentato suicidio o altre forme di comportamento estremo, si entra nel campo della patologia. Perdita dell'incapacità di gestire e riconoscere le proprie emozioni (disregolazione emotiva), ansia e depressione sono altre tipologie di danno contro cui può incorrere il cervello. Se esposti in modo prolungato a stress, l'ippocampo perde una delle sue funzioni determinanti. *Giorgio Maria Bressa, psichiatra a*

Roma e docente di Psicobiologia del Comportamento al Pontificio Ateneo Salesiano di Viterbo, ritiene che notizie di guerre, rapimenti e altre brutte notizie sviluppano una reazione di saturazione emotiva che porta ad ansia, insicurezza fino all'incapacità di gestire le situazioni stressanti.

E A FIRENZE si chiama in causa l'intelligenza emotiva per diminuire stress, bullismo e aggressività, attraverso una collaborazione scientifica instaurata tra l'Università di Firenze (in particolare con Vincenzo Majer e Laura Artusio del Dipartimento di Psicologia) e l'Ateneo di Yale, dove opera lo psicologo Peter Salovey, che è anche rettore dell'ateneo statunitense, e che per primo ha lanciato gli studi sull'intelligenza emotiva.

- **Esami del sangue**
- **Analisi ormonali (cortisolo, insulina)**
- **Ecocardiografia**
- **Stress ossidativo**

SCACCIAPENSIERI

Sondaggio

Un sondaggio del Polo Psicodinamiche di Prato ha studiato la funzione anti-ansioigena e il lato gratificante dei filmati pubblicitari. Si è stilata così una classifica degli spot che un campione di intervistati giudica gradevoli e antistress

La coppia Fiat

Nella top-five degli spot più rassicuranti, così

percepiti dagli utenti, risultano al primo posto (33% degli intervistati) gli sketch di Luca e Paolo scelti da Fiat per la nuova pubblicità. A seguire la campagna ideata per il Superenalotto di Sisal



Marzocca su Tim

Al terzo posto tra gli spot antistress la serie storica Tim con la coppia Neri Marcorè-Marzocca e Bianca Balti. Il 12% del panel, invece, simpatizza per la réclame di Ing Direct dedicata al Conto Arancio Zero Spese



I DANNI DELLO STRESS

Funzioni cerebrali
Perdita di concentrazione
e difficoltà a memorizzare

Insonnia

Capelli
Forfora e caduta

Disturbi gastrointestinali:
Ulcere, nausea,
difficoltà digestive

Pelle
Acne ed eruzioni
cutanee

Cuore:
Tachicardia,
ipertensione
(con conseguente
maggior rischio
di infarto e ictus)

Pancreas
Diabete

Apparato riproduttivo femminile:
Alterazioni del ciclo mestruale,
dolori addominali

Sistema immunitario
Indebolimento
con conseguente
maggior rischio
di sviluppare
malattie

Sleep Slow Oscillation (Sso)



È l'onda "ristoratrice"
della fase più profonda
del sonno; garantisce
la **proprietà benefica
del sonno** a livello
fisico e psichico

Gli studi mostrano
che l'Sso
è condizionata
**negativamente
dal livello
di cortisolo**,
l'ormone dello stress
La sfida
della tecnologia
è **stimolare la Sso
per migliorare
il sonno**
senza
adottare
farmaci

INFOGRAFICA A CURA DI OCEANUS/STILL

STRESS OSSIDATIVO

Nell'organismo
esiste un equilibrio
tra produzione
ed eliminazione
dei radicali liberi
da parte dei sistemi
antiossidanti

L'ipertensione
può provocare alterazioni
del ritmo cardiaco
fino a giungere
ad una condizione
di insufficienza
cardiaca

Lo stress
è uno dei fattori
che può rompere
l'equilibrio
favorendo
l'insorgenza
di malattie

RADICALI LIBERI

Avendo un elettrone in meno,
ne sottraggono uno alle molecole
della **membrana cellulare**
e avviano così una reazione
a catena **dannosa per le cellule**

ANTIOSSIDANTI

Grazie alla loro struttura
molecolare possono **cedere
un elettrone al radicale libero**,
neutralizzandolo, senza
diventare a loro volta nocivi

il Resto del Carlino

Fisiologia umana

TENSIONE NERVOSA E FATICA FISICA

100 **BATTITI** al minuto indice di funzionalità del cuore a riposo: oltre questa soglia si manifesta la tachicardia patologica

31% **PIU'** di 3 persone su 10 tra i 22 e i 74 anni giudicano stressanti le news negative in onda nei Tg

24% **UNA** persona su 4, in media trova inquietanti gli eccessi di aggressività e le risse in tv



L'ESPERTO Angelo Gemignani psicofisiologo dell'Università di Pisa - Centro Extreme Scuola superiore Sant'Anna

Così il corpo reagisce nelle situazioni estreme

Diete, integratori ed esercizio fisico contro il logoramento

LA SOCIETÀ moderna è fonte di stress, e gli scienziati corrono ai ripari: dalla dieta allo stile di vita per prevenirlo, dall'esercizio fisico agli integratori alimentari per contrastarlo, se è troppo tardi. Tenendo conto che non siamo tutti uguali: influiscono anche carattere, genere, gerarchie e grado sociale.

Vale per tutti che un regime alimentare vegetariano, non rigoroso ma frequente e soprattutto ipocalorico protegge dai danni al cervello provocati dallo stress. Lo sostiene la **Società italiana di neurologia** con l'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, protagonista da oggi (lunedì 12 marzo) a domenica della **Settimana mondiale del cervello**.

I neurologi non hanno dubbi: gli ingredienti della **dietà mediterranea** hanno un effetto protettivo sul metabolismo e il sistema cardiovascolare messo a dura prova dalle tensioni quotidiane. È indispensabile anche l'esercizio fisico, perché aumenta la resistenza degli elementi cellulari che spengono lo stress ossidativo. Ma anche la ginnastica sia graduale, altrimenti si ottiene l'effetto opposto perché, non essendo abituata a macinare

L'APPUNTAMENTO

Comincia oggi a Milano «La settimana mondiale del cervello»: neurologi a confronto sullo stress quotidiano

L'enorme quantità di ossigeno che serve allo sforzo, la cellula non riesce a tamponare i radicali liberi che si formano con l'attività fisica. La frequenza giusta, per la palestra, è di tre volte alla settimana.

Numerosi integratori alimentari sono consumati soprattutto dagli atleti che percorrono lunghe distanze. Si tratta di antagonisti dell'ormone cortisolo, attivatore dello stress, e consentono una resistenza più prolungata alla fatica.

LO STRESS ESPONE a rischio di ictus, e più si occupano posizioni gerarchiche elevate in azienda, più si è vulnerabili. È il monito di uno studio danese condotto dal centro *Lars Andersen* di Copenaghen, secondo cui più poteri non sono sempre gratificanti anzi, sono responsabili dell'aumento di 1,4 volte del rischio di incorrere in malattie cardiache. Lo stesso studio rivela che i più colpiti sono in maggioranza persone istruite e di classe sociale elevata.

UOMINI PIÙ RESISTENTI allo stress delle donne: l'ha stabilito uno studio dell'Università della California, in pubblicazione a maggio su *Brain, behavior and immunity*. Il team, che ha monitorato un campione misto, ha provato che nella donna gli eventi stressanti accorciano i telomeri, i tappi che proteggono i cromosomi e ritardano l'invecchiamento.

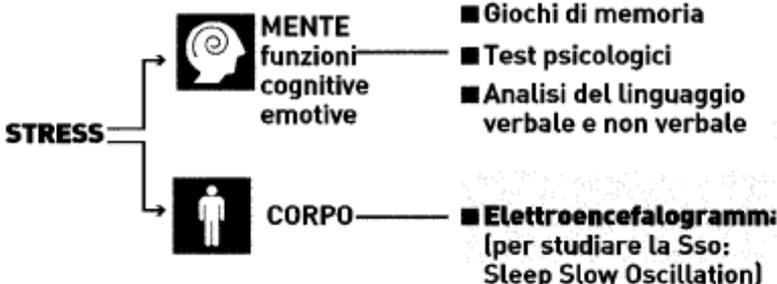
Mara Mather e Nichole Lighthall dell'Università del Sud California, invece, sostengono che non tutto lo stress vien per nuocere. Anzi, aiuterebbe a concentrare l'attenzione sul lato positivo e stimolante delle cose. Soprattutto quando si devono prendere decisioni importanti.

Marco Pivato

LA RICERCA

Un recente esperimento su persone che lavorano in **condizioni estreme** ha studiato i **meccanismi biologici, psicologici e fisici** alla base della risposta individuale alle **situazioni di stress**

LE ANALISI



SINDROME DA CRAC FINANZIARIO
Ma c'è anche chi non riesce a superare crisi e fallimenti

TRA LE FORME di scempenso alle situazioni di stress alle quali assistiamo oggi, si fa strada l'incapacità a gestire e superare le frustrazioni legate a insuccessi in campo lavorativo e sentimentale. Un fallimento, legato a dissesti economici, così come una separazione, possono determinare momenti di serio sconforto, ma quando tutta questa tensione sfocia in episodi di tentato suicidio o altre forme di comportamento estremo, si entra nel campo della patologia. *Perdita dell'incapacità di gestire e riconoscere le proprie emozioni (disregolazione emotiva), ansia e depressione sono altre tipologie di danno contro cui può incorrere il cervello. Se esposti in modo prolungato a stress, l'ippocampo perde una delle sue funzioni determinanti. Giorgio Maria Bressa, psichiatra a*

Roma e docente di Psicobiologia del Comportamento al Pontificio Ateneo Salesiano di Viterbo, ritiene che notizie di guerre, rapimenti e altre brutte notizie sviluppino una reazione di saturazione emotiva che porta ad ansia, insicurezza fino all'incapacità di gestire le situazioni stressanti.

E A FIRENZE si chiama in causa l'intelligenza emotiva per diminuire stress, bullismo e aggressività, attraverso una collaborazione scientifica instaurata tra l'Università di Firenze (in particolare con Vincenzo Majer e Laura Artusio del Dipartimento di Psicologia) e l'Ateneo di Yale, dove opera lo psicologo Peter Salovey, che è anche rettore dell'ateneo statunitense, e che per primo ha lanciato gli studi sull'intelligenza emotiva.

- **Esami del sangue**
- **Analisi ormonali (cortisolo, insulina)**
- **Ecocardiografia**
- **Stress ossidativo**

SCACCIAPENSIERI

Sondaggio

Un sondaggio del Polo Psicodinamiche di Prato ha studiato la funzione anti-ansigena e il lato gratificante dei filmati pubblicitari. Si è stilata così una classifica degli spot che un campione di intervistati giudica gradevoli e antistress

La coppia Fiat

Nella top-five degli spot più rassicuranti, così

percepiti dagli utenti, risultano al primo posto (33% degli intervistati) gli sketch di Luca e Paolo scelti da Fiat per la nuova pubblicità. A seguire la campagna ideata per il Superenalotto di Sisal



Marzocca su Tim

Al terzo posto tra gli spot antistress la serie storica Tim con la coppia Neri Marcorè-Marzocca e Bianca Balti. Il 12% del panel, invece, simpatizza per la réclame di Ing Direct dedicata al Conto Arancio Zero Spese



I DANNI DELLO STRESS

Funzioni cerebrali

Perdita di concentrazione e difficoltà a memorizzare

Insonnia

Capelli

Forfora e caduta

Disturbi gastrointestinali:

Ulcere, nausea, difficoltà digestive

Pelle

Acne ed eruzioni cutanee

Cuore:

Tachicardia, ipertensione (con conseguente maggior rischio di infarto e ictus)

Pancreas

Diabete

Apparato riproduttivo femminile:

Alterazioni del ciclo mestruale, dolori addominali

Sistema immunitario

Indebolimento con conseguente maggior rischio di sviluppare malattie

Sleep Slow Oscillation (Sso)



È l'onda "ristoratrice" della fase più profonda del sonno; garantisce la proprietà benefica del sonno a livello fisico e psichico

Gli studi mostrano che l'Sso è condizionata negativamente dal livello di cortisolo,

l'ormone dello stress

La sfida della tecnologia è stimolare la Sso per migliorare il sonno senza adottare farmaci

INFOGRAFICA A CURA DI OCEANUS/STILL

L'ipertensione può provocare alterazioni del ritmo cardiaco fino a giungere ad una condizione di insufficienza cardiaca

STRESS OSSIDATIVO

Nell'organismo esiste un equilibrio tra produzione ed eliminazione dei radicali liberi da parte dei sistemi antiossidanti

Lo stress è uno dei fattori che può rompere l'equilibrio favorendo l'insorgenza di malattie

RADICALI LIBERI

Avendo un elettrone in meno, ne sottraggono uno alle molecole della membrana cellulare e avviano così una reazione a catena dannosa per le cellule

ANTIOSSIDANTI

Grazie alla loro struttura molecolare possono cedere un elettrone al radicale libero, neutralizzandolo, senza diventare a loro volta nocivi

LA NAZIONE

Fisiologia umana

TENSIONE NERVOSA E FATICA FISICA

100 **BATTITI** al minuto indice di funzionalità del cuore a riposo: oltre questa soglia si manifesta la tachicardia patologica

31% **PIU'** di 3 persone su 10 tra i 22 e i 74 anni giudicano stressanti le news negative in onda nei Tg

24% **UNA** persona su 4, in media trova inquietanti gli eccessi di aggressività e le risse in tv



L'ESPERTO Angelo Gemignani psicofisiologo dell'Università di Pisa - Centro Extreme Scuola superiore Sant'Anna

Così il corpo reagisce nelle situazioni estreme

Diete, integratori ed esercizio fisico contro il logoramento

LA SOCIETÀ moderna è fonte di stress, e gli scienziati corrono ai ripari: dalla dieta allo stile di vita per prevenirlo, dall'esercizio fisico agli integratori alimentari per contrastarlo, se è troppo tardi. Tenendo conto che non siamo tutti uguali: influiscono anche carattere, genere, gerarchie e grado sociale.

Vale per tutti che un regime alimentare vegetariano, non rigoroso ma frequente e soprattutto ipocalorico protegge dai danni al cervello provocati dallo stress. Lo sostiene la **Società italiana di neurologia** con l'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, protagonista da oggi (lunedì 12 marzo) a domenica della **Settimana mondiale del cervello**.

I neurologi non hanno dubbi: gli ingredienti della **dietra mediterranea** hanno un effetto protettivo sul metabolismo e il sistema cardiovascolare messo a dura prova dalle tensioni quotidiane. È indispensabile anche l'esercizio fisico, perché aumenta la resistenza degli elementi cellulari che spengono lo stress ossidativo. Ma anche la ginnastica sia graduale, altrimenti si ottiene l'effetto opposto perché, non essendo abituata a macinare

L'APPUNTAMENTO

Comincia oggi a Milano «La settimana mondiale del cervello»: neurologi a confronto sullo stress quotidiano

l'enorme quantità di ossigeno che serve allo sforzo, la cellula non riesce a tamponare i radicali liberi che si formano con l'attività fisica. La frequenza giusta, per la palestra, è di tre volte alla settimana.

Numerosi integratori alimentari sono consumati soprattutto dagli atleti che percorrono lunghe distanze. Si tratta di antagonisti dell'ormone cortisolo, attivatore dello stress, e consentono una resistenza più prolungata alla fatica.

LO STRESS ESPONE a rischio di ictus, e più si occupano posizioni gerarchiche elevate in azienda, più si è vulnerabili. È il monito di uno studio danese condotto dal centro *Lars Andersen* di Copenaghen, secondo cui più poteri non sono sempre gratificanti anzi, sono responsabili dell'aumento di 1,4 volte del rischio di incorrere in malattie cardiache. Lo stesso studio rivela che i più colpiti sono in maggioranza persone istruite e di classe sociale elevata.

UOMINI PIÙ RESISTENTI allo stress delle donne: l'ha stabilito uno studio dell'Università della California, in pubblicazione a maggio su *Brain, behavior and immunity*. Il team, che ha monitorato un campione misto, ha provato che nella donna gli eventi stressanti accorciano i telomeri, i tappi che proteggono i cromosomi e ritardano l'invecchiamento.

Mara Mather e Nichole Lighthall dell'Università del Sud California, invece, sostengono che non tutto lo stress vien per nuocere. Anzi, aiuterebbe a concentrare l'attenzione sul lato positivo e stimolante delle cose. Soprattutto quando si devono prendere decisioni importanti.

Marco Pivato

LA RICERCA

Un recente esperimento su persone che lavorano in **condizioni estreme** ha studiato i **meccanismi biologici, psicologici e fisici** alla base della risposta individuale alle **situazioni di stress**

LE ANALISI



SINDROME DA CRAC FINANZIARIO
Ma c'è anche chi non riesce a superare crisi e fallimenti

TRA LE FORME di scempenso alle situazioni di stress alle quali assistiamo oggi, si fa strada l'incapacità a gestire e superare le frustrazioni legate a insuccessi in campo lavorativo e sentimentale. Un fallimento, legato a dissesti economici, così come una separazione, possono determinare momenti di serio sconforto, ma quando tutta questa tensione sfocia in episodi di tentato suicidio o altre forme di comportamento estremo, si entra nel campo della patologia. Perdita dell'incapacità di gestire e riconoscere le proprie emozioni (disregolazione emotiva), ansia e depressione sono altre tipologie di danno contro cui può incorrere il cervello. Se esposti in modo prolungato a stress, l'ippocampo perde una delle sue funzioni determinanti. *Giorgio Maria Bressa, psichiatra a*

Roma e docente di Psicobiologia del Comportamento al Pontificio Ateneo Salesiano di Viterbo, ritiene che notizie di guerre, rapimenti e altre brutte notizie sviluppano una reazione di saturazione emotiva che porta ad ansia, insicurezza fino all'incapacità di gestire le situazioni stressanti.

E A FIRENZE si chiama in causa l'intelligenza emotiva per diminuire stress, bullismo e aggressività, attraverso una collaborazione scientifica instaurata tra l'Università di Firenze (in particolare con Vincenzo Majer e Laura Artusio del Dipartimento di Psicologia) e l'Ateneo di Yale, dove opera lo psicologo Peter Salovey, che è anche rettore dell'ateneo statunitense, e che per primo ha lanciato gli studi sull'intelligenza emotiva.

SCACCIAPENSIERI

Sondaggio

Un sondaggio del Polo Psicodinamiche di Prato ha studiato la funzione anti-ansigena e il lato gratificante dei filmati pubblicitari. Si è stilata così una classifica degli spot che un campione di intervistati giudica gradevoli e antistress

La coppia Fiat

Nella top-five degli spot più rassicuranti, così

percepiti dagli utenti, risultano al primo posto (33% degli intervistati) gli sketch di Luca e Paolo scelti da Fiat per la nuova pubblicità. A seguire la campagna ideata per il Superenalotto di Sisal



Marzocca su Tim

Al terzo posto tra gli spot antistress la serie storica Tim con la coppia Neri Marcorè-Marzocca e Bianca Balti. Il 12% del panel, invece, simpatizza per la réclame di Ing Direct dedicata al Conto Arancio Zero Spese



I DANNI DELLO STRESS

Funzioni cerebrali
Perdita di concentrazione
e difficoltà a memorizzare

Insonnia

Capelli
Forfora e caduta

Disturbi gastrointestinali:
Ulcere, nausea,
difficoltà digestive

Pelle
Acne ed eruzioni
cutanee

Cuore:
Tachicardia,
ipertensione
(con conseguente
maggior rischio
di infarto e ictus)

Pancreas
Diabete

Apparato riproduttivo femminile:
Alterazioni del ciclo mestruale,
dolori addominali

Sistema immunitario
Indebolimento
con conseguente
maggior rischio
di sviluppare
malattie

Sleep Slow Oscillation (Sso)



È l'onda "ristoratrice"
della fase più profonda
del sonno; garantisce
la **proprietà benefica
del sonno** a livello
fisico e psichico

Gli studi mostrano
che l'Sso
è condizionata
**negativamente
dal livello
di cortisolo**,
l'ormone dello stress
La sfida
della tecnologia
è **stimolare la Sso
per migliorare
il sonno**
senza
adottare
farmaci

INFOGRAFICA A CURA DI OCEANUS/STILL

STRESS OSSIDATIVO

Nell'organismo
esiste un equilibrio
tra produzione
ed eliminazione
dei radicali liberi
da parte dei sistemi
antiossidanti

L'ipertensione
può provocare alterazioni
del ritmo cardiaco
fino a giungere
ad una condizione
di insufficienza
cardiaca

Lo stress
è uno dei fattori
che può rompere
l'equilibrio
favorendo
l'insorgenza
di malattie

RADICALI LIBERI

Avendo un elettrone in meno,
ne sottraggono uno alle molecole
della **membrana cellulare**
e avviano così una reazione
a catena **dannosa per le cellule**

ANTIOSSIDANTI

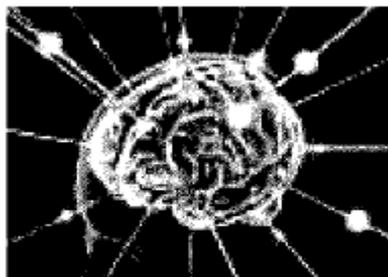
Grazie alla loro struttura
molecolare possono **cedere
un elettrone al radicale libero**,
neutralizzandolo, senza
diventare a loro volta nocivi

Corriere Adriatico

Alla settimana del cervello ci pensa la Politecnica

Ancona

Per la Settimana Internazionale dedicata al Cervello, la Politecnica ha organizzato un incontro per giovedì alle 16,30 in Rettorato. Sarà Leandro Provinciali, docente di Neurologia a Medicina, a introdurre il tema, seguito dall'approfondimento di Fiorenzo Conti, docente di Fisiologia Umana, con la conversazione "Il cervello: il nostro organo più complicato e meno conosciuto". Seguiranno Simona Luzzi, docente di Neurologia, e Maria Gabriella Ceravolo, docente di Medicina Fisica e Riabilitazione, sul tema "Le malattie del cervello: dal cervello che pensa, al cervello



che soffre e che... recupera". Sul fronte dell'Ingegneria dell'Automazione, Sauro Longhi, docente di Automatica, parlerà di "Imitare il cervello: l'intelligenza artificiale". Infine Gian Mario Raggetti, docente di Finanza Comportamentale, si addentererà nel "Cervello che acquista, vende, risparmia e investe".

AGLI OSPEDALI A CURA DEL DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE

Ragazzi venite a scoprire come funziona il nostro cervello: da oggi lezioni

● La settimana mondiale del cervello. Per iniziativa della Società mondiale di neurologia, la settimana da ieri e fino al 18 marzo è dedicata alla divulgazione delle conoscenze sul cervello, il sistema nervoso, funzionalità e patologie correlate. La Società italiana di Neurologia ha organizzato una capillare campagna informativa a livello nazionale mobilitando le strutture neurologiche operative sui diversi territori. Il Dipartimento di Neuroscienze dell' Azienda ospedaliera di Foggia, da oggi 13 marzo, a partire dalle ore 11 incontrerà gli studenti del Liceo classico Vincenzo Lanza. L'iniziativa tende a divulgare, soprattutto alle giovani generazioni, la conoscenza basilare delle funzioni nervose e psichiche e la necessità di uno stile di vita tendente a tutelare preservare queste affascinanti funzioni dell'essere umano. L'attuale ricerca nelle neuroscienze coinvolge, sempre più, settori scientifici apparentemente distanti. In questa ottica, per potenziare l'integrazione tutti gli studiosi del settore, non necessariamente di estrazione medica, è nata a Foggia l'As.P.I.N (Associazione per la promozione interculturale delle Neuroscienze) che è tra gli organizzatori dell'incontro di domani con gli studenti. Il

programma prevede una introduzione del Preside Giuseppe Trecca, la prolusione sulle prospettive delle Neuroscienze di Ciro Mundi, Direttore del Dipartimento di Neuroscienze. L'incontro proseguirà con la relazione di Rossella Calmieri, della Facoltà di Lettere, sugli itinerari della memoria in Leopardi, Proust e Montale e con la relazione di Angelo Graziano, presidente As.P.I.N. sul Cervello di H.M., l'uomo senza memoria. Ampio spazio sarà dedicato al dibattito ed alle sollecitazioni degli studenti.

Al liceo Lanza

Incontro sulla memoria e la letteratura

In occasione della Settimana del cervello, il liceo classico Lanza dedica alle classi II e III un incontro oggi dalle 11.30 dal titolo «La memoria nella letteratura e nelle neuroscienze». Intervengono Ciro Mundi, direttore del dipartimento di Neuroscienze degli ospedali riuniti di Foggia e Rossella Palmieri, docente di letteratura teatrale all'università di Foggia sul tema «La memoria nella letteratura» ed infine con «La memoria nelle neuroscienze», Angelo Graziano, presidente dell'Associazione per la promozione interculturale delle neuroscienze.

il Resto del Carlino

Settimana del Cervello, convegno in Rettorato

CONVEGNO aperto al pubblico nell'Aula del Rettorato giovedì alle 16,30 per la Settimana internazionale dedicata al cervello. Tra i relatori il professor Leandro Provinciali, docente di Neurologia a Medicina, il professor Fiorenzo Conti, docente di Fisiologia Umana, le docenti Simona Luzzi, di Neurologia, e Maria Gabriella Ceravolo, di Medicina Fisica.

IL SECOLO XIX

SOTTO LALENTE

PROGETTO "DROGA E CERVELLO" ALLA CAPELLINI
GIOVEDÌ alle 16,30, nei saloni dell'Accademia Capellini verrà presentato il progetto "Droga e Cervello", rivolto ai docenti degli istituti scolastici, per informare i giovani adolescenti sui danni cerebrali irreversibili provocati da droga ed alcool. L'iniziativa si inserisce nelle manifestazioni per la "Settimana del Cervello" (Brain Awareness Week, 12-18 Marzo 2012), celebrata a livello internazionale. Il relatore, Luciano Gasperi, medico, sottolinea la funzione centrale, già nell'adolescenza, della formazione e dell'educazione alla prevenzione, per impedire l'insorgenza di gravi problemi cerebrali, dovuti agli abusi delle droghe. Interverranno alla presentazione Giuseppe Benelli, presidente dell'Accademia Capellini, Monica Matano, dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale, Salvatore Barbagallo, presidente dell'ordine dei Medici e la farmacologa Tiziana Ferdani.

Il cervello umano va allenato

**In corso fino al 18 marzo
la Settimana mondiale
del cervello, tanti esperti
in campo per spiegare
l'utilità della neurologia**

DI SALVATORE CASCIELLO

Nell'ambito della Settimana mondiale del cervello organizzata ogni anno in Italia dalla Sin (Società italiana di neurologia), si offrirà, come ormai di consueto, il modo a tutti gli esperti del settore di incontrarsi e scambiarsi pareri e opinioni sulle ultime ricerche svolte e le scoperte effettuate nell'ultimo anno nel campo della neurologia.

Le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo parteciperanno ad un programma lungo e particolareggiato di eventi e laboratori. "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani": questo lo slogan della Settimana mondiale del cervello che si è aperta il 12 marzo scorso e si protrarrà fino al 18.

Il tema su cui ruota questa edizione 2012, è "Mens sana in corpore sano". L'iniziativa co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, è il frutto di un eccezionale coordinamento internazionale, che a marzo di ogni anno, con centinaia di manifestazioni in tutto il mondo porta i risultati più interessanti della ricerca scientifica a conoscenza del grande pubblico.

Grazie alla Sin, che ha come finalità istituzionale proprio la promozione su tutto il territorio nazionale di studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza ai soggetti con malattie del sistema nervoso, su tutto il territorio nazionale si alternano con ricorrenza annuale, incontri di informazione e di sensibilizzazione nei confronti del cervello, un organo così speciale per la nostra vita.

Molto spazio sarà dedicato anche agli incontri e ai dibattiti dedicati alla evoluzione naturale di quest'organo attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità che già si manifestano nell'età neo-natale, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative.

Il neuroscienziato Giancarlo Comi, presidente della Società Italiana di Neurologia (nella foto in alto) che si occupa della promozione e organizzazione della Settimana del Cervello nel nostro Paese, ha spiegato così la manifestazione in corso, sottolineandone l'importanza non soltanto per la vasta platea di studiosi coinvolti ma per tutti: «Non si tratta di un evento formale, bensì di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa».

Sulla stessa lunghezza d'onda le dichiarazioni del genetista Edoardo Boncinelli, uno dei relatori che ha aperto a Milano gli appuntamenti della Settimana: «Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo». «Un uni-

cum - ha proseguito il cattedratico - governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente».

Fra gli interrogativi ai quali gli esperti tenteranno di dare una risposta, c'è il rapporto tra tempo e cervello. Ma gli specialisti si confronteranno anche sui problemi di sonno e umore, su ansia e stress, e sul tema delle dipendenze: da quelle da cibo fino al gioco d'azzardo compulsivo tipico della ludopatia, patologia proprio in questi giorni al centro del dibattito socio-politico e classificata nel "Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali" quale disturbo del controllo degli impulsi. Soprattutto è giusto sensibilizzare i giovani adolescenti sui danni cerebrali, spesso irreversibili, provocati da sostanze che provocano dipendenza. Fondamentale è far capire ai più giovani e non solo, quanto questo organo rappresenti per ognuno di noi un vero e proprio capitale, che deve essere attentamente difeso, migliorato e protetto, soprattutto nell'età adolescenziale. «È vero che i progressi della Medicina hanno prodotto un allungamento ragguardevole della durata della vita, ma - spiega ancora il presidente Comi - la qualità della vita conta anche più della quantità. E un cervello ben funzionante è alla base della qualità della vita».

In conclusione, l'obiettivo è quello di far capire l'importanza dell'allenamento

mentale per proteggere il cervello e per evitare l'insorgere di malattie proprie dell'età che avanza. Allenare quindi, la mente oggi per proteggere il cervello domani. In pratica, la stessa cura e lo stesso impegno che portiamo al nostro fisico per conservarlo negli anni in buona forma, dobbiamo a maggior ragione impiegarlo per preservare e conservare in ottima forma anche il nostro cervello.

**In Italia
l'evento
è curato
dalla Sin**

”

**Da evitare
le sostanze
che causano
dipendenza**

”



LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO

Al liceo Lanza

Incontro sulla memoria e la letteratura

In occasione della Settimana del cervello, il liceo classico Lanza dedica alle classi II e III un incontro oggi dalle 11.30 dal titolo «La memoria nella letteratura e nelle neuroscienze». Intervengono **Ciro Mundi**, direttore del dipartimento di Neuroscienze degli ospedali riuniti di Foggia e **Rossella Palmieri**, docente di letteratura teatrale all'università di Foggia sul tema «La memoria nella letteratura» ed infine con «La memoria nelle neuroscienze», **Angelo Graziano**, presidente dell'Associazione per la promozione interculturale delle neuroscienze.



AMBIENTE & CERVELLO

Per la «Settimana del Cervello», alle 18 al Circolo dei Lettori in via Bogino 9 si parla di «Ambiente e cervello. Come nascono le differenze tra i sessi» con Gian Carlo Panzica, docente di Anatomia umana. Info www.centroscienza.it

LA STAMPA

Circolo dei Lettori

Tra uomini e donne è questione di cervello

..... **LUCA INDEMINE**

Il sesso è un raffinato veicolo di evoluzione e di cambiamento. Ruota attorno a questa considerazione l'edizione 2012 della «Settimana del Cervello», incentrata sul tema «Sex and Brain».

Da oggi a venerdì il Circolo dei Lettori ospita un ciclo di conferenze (a ingresso gratuito) che si propone di esplorare il rapporto tra sistema nervoso, sistema endocrino, «esperienze» biologiche e culturali e comportamento sessuale. La rassegna è promossa da CentroScienza Onlus (www.centroscienza.it).

Si comincia oggi alle 18 nella sala Grande di via Bogino 9, con l'incontro «Ambiente e cervello. Come nascono le differenze tra i sessi». Gian Carlo Panzica spiegherà le differenze tra maschi e femmine a livello di circuiti nervosi, ponendo l'accento sulla fase di sviluppo di queste specificità e su come l'alterazione di questi delicati meccanismi possa portare a alterazioni dei comportamenti.

Domani alle 18 Piergiorgio Montarolo interverrà su «Femminile e maschile. Certezze e diversità di genere»; mentre giovedì si affronterà



Gian Carlo Panzica

il tema «Menti differenti. La Psicologia al maschile e femminile», con Marco Giudice che affronterà alcune domande cruciali, a partire da: «Quanto sono davvero diversi uomini e donne?».

Si chiude venerdì 16 con «Psicopatologia della vita sessuale. Sessi, comportamenti e significati».

**Circolo dei Lettori
via Bogino 9
Tel. 011/83.94.913**

CIRCOSCRIZIONE UNO

Le differenze tra sessi e i segreti del cervello

→ Prenderà il via oggi presso il Circolo dei Lettori, in via Bogino 9 la "Settimana del Cervello" promossa da CentroScienza Onlus in collaborazione con Nit Centro interdipartimentale in Neuroscienze dell'università di Torino. Ad aprire oggi pomeriggio alle 18 la tre giorni dedicata al cervello la conferenza dal titolo "Ambiente e cervello - come nascono le differenze tra i sessi". Per informazioni è possibile scrivere all'indirizzo info@centroscienza.it

LA NAZIONE

All'Accademia Capellini conferenza sui danni al cervello causati da alcol e droghe

– La Spezia –

DOMANI alle 16,30, nei saloni dell'Accademia Capellini, in XX Via Settembre 148 alla Spezia, sarà presentato «Droga e Cervello», un progetto rivolto ai docenti di tutti gli istituti scolastici della Provincia, per informare i giovani adolescenti sui danni cerebrali irreversibili provocati da droga e alcool. L'iniziativa, si inserisce nelle manifestazioni per la "Settimana del Cervello" (Brain Awareness Week, 12-18 marzo), celebrata a livello internazionale, vuole evidenziare quanto questo organo rappresenti per ogni individuo un vero e proprio capitale, che deve essere attentamente tutelato, arricchito e difeso, soprattutto durante l'adolescenza. Il relatore, il medico Luciano Gasperi, sottolinea la funzione centrale, già nell'adolescenza, della formazione e dell'educazione alla prevenzione, per impedire l'insorgenza di gravi problemi cerebrali dovuti agli abusi delle droghe. Egli riassume questa esperienza con un efficace slogan, che vuole essere soprattutto un'esortazione rivolta ai ragazzi: «Non rompete il vostro cervello, perché una volta o l'altra potrebbe servirvi!» Interverranno alla presentazione Giuseppe Benelli, presidente dell'Accademia Capellini, Monica Matano, dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale della Spezia, Salvatore Barbagallo, presidente dell'ordine dei Medici e la farmacologa Tiziana Ferdani.





DIFFERENZE DI GENERE

Per la «Settimana del Cervello», alle 18 al Circolo dei Lettori in via Bogino 9 si parla di «Femminile e maschile. Certezze e diversità di genere» con Piergiorgio Montarolo, professore ordinario di Fisiologia umana alla facoltà di Medicina di Torino. Info www.centroscienza.it

LA SICILIA

POLICLINICO

Oggi incontro sullo sviluppo delle Neuroscienze

Oggi, alle 16.30, nell'aula magna del Policlinico universitario, si svolgerà un incontro dal titolo "Lo sviluppo delle Neuroscienze: presente e futuro", organizzato dalla Clinica neurologica dell'Università di Catania nell'ambito della Settimana mondiale del cervello. Introdotti dal prof. Mario Zappia, direttore della Clinica, interverranno il prof. Vincenzo Albanese, il dott. Sebastiano Cavallaro e il prof. Vincenzo Perciavalle. Verranno dibattuti gli argomenti che in questi ultimi anni hanno contribuito a delineare i meccanismi di funzionamento del cervello e le modalità innovative di trattamento.

LA STAMPA



alle 18

Circolo dei Lettori **Sesso, questione** **di cervello**

Prosegue alle 18 al Circolo dei Lettori (via Bogino 9; ingresso libero) la «Settimana del cervello 2012», centrata su «Sex and brain»: il sesso visto come un generatore biologico di differenze e un veicolo di evoluzione. La conferenza di oggi è su «Femminile e maschile. Certezze e diversità di genere», tenuta da Piergiorgio Montarolo, ordinario di Fisiologia Umana alla facoltà di Medicina di Torino.

LA STAMPA

DOMODOSSOLA. INIZIATIVA NELL'AMBITO DELLA SETTIMANA DEL CERVELLO

L'arte vigezzina colora l'ospedale

Undici pittori espongono le loro opere in neurologia al "San Biagio"

FRANCESCA ZANI
DOMODOSSOLA

Paesaggi, boschi e cime innestate della valle Vigezzo con gli immancabili profili del Gridone e della Scheggia.

Coloreranno le pareti del reparto di neurologia dell'ospedale San Biagio di Domodossola durante la «Settimana del cervello», fino a domenica, per simboleggiare il forte legame tra sviluppo della mente umana e creazione artistica.

Fino a domenica

la mostra è aperta

al pubblico

dalle 14 alle 16

«Da tre anni l'Italia partecipa ai sette giorni dedicati alla ricerca - spiega il primario Angelo Villani - l'anno scorso abbiamo organizzato una conferenza sulla prevenzione dell'ictus e tenuto aperto il reparto per offrire informazioni, quest'anno l'attenzione è posta sul rapporto tra arte e cervello, ovvero come sia possibile realizzare un percorso di cura con l'ausilio dell'esperienza artistica; sono noti ad esempio gli effetti della musicoterapia nella cura di malattie come l'alzheimer e il morbo di Parkinson. Una mostra nel reparto è un modo per crea-

re questo tipo di relazione e la risposta di pazienti e visitatori è molto positiva. Personale sanitario sarà poi a disposizione per informazioni di carattere medico».

L'allestimento temporaneo sarà aperto al pubblico dalle 14 alle 16 e si pone oltre all'obiettivo di migliorare la degenza dei pazienti, anche di far capire che i reparti ospedalieri non sono soltanto un luogo di sofferenza, ma di incontro e di vita vissuta. Undici gli artisti coinvolti che fanno parte del «Gruppo pittori vigezzini oggi»: Marino Bonzani, Salvatorino Casula, Susy Giorgis, Alessandro Giozza, Anita Hofer, Carlo Mattei, Giovanni Mellerio, Gian Piero Pirinoli, Valentino Santin, Alberto Vanni (Cali) e Ezio Zanzi, che insieme alla Direzione generale dell'Asl, hanno reso possibile l'iniziativa.

Un modo dunque per riflettere sulle opere della mente umana e per approfondire la conoscenza della scuola di belle arti «Rossetti Valentini» di Santa Maria Maggiore, dove i pittori si sono formati, aggiornando l'eredità pittorica vigezzina che caratterizza il territorio ossolano.



Gli autori
Sono Marino
Bonzani,
Salvatorino
Casula,
Susy Giorgis,
Alessandro
Giozza, Anita
Hofer, Carlo
Mattei,
Giovanni
Mellerio, Gian
Piero Pirinoli,
Valentino
Santin,
Alberto Vanni
(Cali)
e Ezio Zanzi

Porte aperte

L'obiettivo è
anche far
capire che i
reparti
ospedalieri
non sono
soltanto
un luogo
di sofferenza,
ma di incontro
e vita vissuta



Iniziativa La Neurologia del San Biagio disponibile alle visite di curiosi e appassionati con la possibilità di ammirare trenta quadri di pittori vigezzini

Settimana del cervello: reparto aperto e una mostra d'arte

DOMODOSSOLA - Ancora tre giorni per visitare il reparto di Neurologia dell'ospedale San Biagio. Il reparto diretto dal dottor Angelo Villani infatti apre le porte a visitatori e curiosi interessati all'intrigante mondo della neurologia in corrispondenza della "Settimana del cervello". Quest'ultima è una ricorrenza annuale e mondiale dedicata a sollecitare la coscienza pubblica nei confronti della ricerca sul cervello a cui il reparto domese partecipa da tre anni. La Neurologia domese pro-

pone due iniziative: una settimana a porte aperte, con il reparto aperto tutti i giorni dalle 14 alle 16 e personale qualificato che risponderà alle domande. Seconda importante iniziativa è "Arte e cervello": «L'arte si mette a disposizione della settimana del cervello attraverso una mostra temporanea di quadri del "Gruppo pittori vigezzini moderni" che allieterà la permanenza degli ospiti qui in ospedale, dando colore e un'aria più allegra al nostro reparto - spiega il dottor Angelo Villani, direttore della struttura del San Biagio e organizzatore dell'iniziativa - purtroppo spesso si lega il reparto ospedaliero all'idea di sofferenza e tristezza, attraverso l'arte e la leggerezza dei quadri speriamo di slegare un po' questo binomio ospedale-dolore ed invogliare i cittadini a conoscere il mondo della neurologia».

Secondo ricerche scientifiche infatti l'arte può contribuire in parte alla ripresa del malato e ne allietta le sofferenze. Una trentina di quadri esposti dai pittori vigezzini riveste quindi le pareti del reparto: «I pittori hanno accettato con piacere l'iniziativa, mettendo a disposizione una ricca collezione di opere d'arte» conclude Villani.

Arianna Giannini



Villani e Ragazzini

► Neuroscienze ◀

Alla scoperta della mente tra scienza e filosofia

Dal 15 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello
Numerosi gli appuntamenti napoletani, in cui si discuteranno
i progressi della ricerca neurologica e rapporti tra biologia e coscienza



DI ANNA CHIARA DELLA CORTE

Da oggetto misterioso, inaccessibile depositario di tutti i segreti della nostra baldanzosa superiorità rispetto al resto dei viventi, è diventato negli ultimi anni il protagonista assoluto di una mole crescente di ricerche e di studi. E come se solo adesso stesso imparando a conoscerlo e, questo è sicuro, sarà una cono-

scienza che non smetterà di stupire. Stiamo parlando del nostro cervello, ovviamente.

Per sensibilizzare il grande pubblico sulle conoscenze e i progressi scientifici in ambito neurologico, da più di un decennio si svolge la **Settimana Mondiale del Cervello**. Frutto di un enorme coordinamento internazionale, promosso dalla "European Dana Alliance for Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti, l'evento è organizzato in Italia dalla **Società Italiana di Neurologia** (Sin). Il tema portante di questa sedicesima edizione è racchiuso nella massima latina "Mens sana in corpore sano": un corpo sano e in salute aiuta la mente a dare il meglio di sé ma è anche vero il contrario. E dunque, "allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani", seguendo l'auspicio degli esperti nell'adottare strategie per acquisire una buona "forma" mentale. Lo scopo è quello di creare interazioni sinergiche tra scienziati, docenti, studenti e il grande pubblico in modo da stabilire rapporti di continuità collaborativi che arricchiscano e contribuiscano alla diffusione della cultura scientifica. Il presidente della Sin, Giacomo Comi, tiene a definire la Settimana del Cervello una ricorrenza tutt'altro che formale. "Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo fortemente sottostimato nel nostro Paese - precisa Comi - e l'obiettivo che ci poniamo è proprio quello di far sì che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa. Occorre spiegare in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e le sue espressioni operative in ambito clini-

co.”

Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. La rivoluzione in corso è così radicale che sembra addirittura normale parlare di uno scanner della mente. Uno dei più recenti esempi è lo scanner magnetico che trasforma i pensieri in immagini messo a punto dai ricercatori dell'università di Berkeley guidati da Jack Gallant. Si tratta di un prototipo, ma gli scienziati sono sicuri di riuscire a creare una sorta di interfaccia macchina-cervello che consenta alle persone completamente paralizzate di utilizzare un computer con l'ausilio della mente. Lo scanner misura il flusso di sangue all'interno della corteccia visiva, cioè nella parte del cervello "specializzata" nell'elaborazione delle informazioni riguardanti la forma e la collocazione degli oggetti e, grazie a un algoritmo, trasforma i dati in framme di immagine. Solo qualche

Porte aperte in Neurologia

«Settimana del cervello»: sabato nella Clinica dell'Azienda ospedaliera

Porte aperte nella Clinica Neurologica dell'Azienda ospedaliera (diretta dalla professoressa Marina Saladini).

Sabato dalle 9 fino alle 13 nell'atrio saranno presenti le associazioni di pazienti e familiari con malattie neurologiche (Parkinson, Alzheimer, nervo, sla). I medici specialisti, invece, saranno a disposizione dei cittadini per qualsiasi tipo di informazione, quesito, suggerimento. L'iniziativa rientra nell'ambito della «Settimana mondiale del cervello» (12-18 marzo).

Martedì sera nella chiesa di Santa Rita l'incontro dedicato al tema «Il cervello non ha età» ha registrato centinaia di presenze. Oggi è in programma l'approfondimento «Epilessia e patente di guida», mentre i medici della Clinica Neurologica saranno in alcune scuole superiori della città e della provincia con gli studenti.

Sabato il *clou* degli appuntamenti: la Clinica Neurologica per l'intera mattinata terrà letteralmente le porte aperte. Un'originale intuizione, utile a ridurre la «catena dell'informazione» sul cervello e sulle patologie del sistema nervoso.



Russell Crowe in una scena del film «Beautiful Mind»



FEMMINILE VS MASCHILE

Per la «Settimana del Cervello», alle 18 al Circolo dei Lettori in via Bogino 9 si parla di «Menti differenti. La psicologia al maschile e femminile» con Marco del Giudice, assegnista di ricerca al centro di Scienza cognitiva dell'università e Politecnico. Info www.centroscienza.it.

LA STAMPA

Sesso e cervello

Per la «Settimana del cervello 2012. Sex and Brain», alle 18, si parla di «Menti differenti. La psicologia al maschile e femminile». Relatore, lo psicologo Marco del Giudice. Tel: 011/839.49.13; www.centroscienza.it.

**Circolo dei Lettori,
via Bogino 9**

LA GARA. Competizione organizzata nell'ambito della Brain Awareness Week o «Settimana mondiale del cervello» dal 12 al 18 marzo

Medicina, le olimpiadi di chi usa il cervello

Una gara all'ultimo neurone tra cruciverba, tavole e diagnosi tutti dedicati alla «materia grigia»

Alberto Armanini

Dopo aver studiato il cervello ora dovranno dimostrare di saperlo usare. Domani alla facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Brescia si svolge la fase regionale delle «Olimpiadi delle Neuroscienze», una competizione organizzata nell'ambito della Brain Awareness Week o «Settimana mondiale del cervello», che si svolge a livello mondiale dal 12 al 18 marzo.

SARÀ una gara all'ultimo neurone, dedicata agli studenti delle scuole secondarie appassionati del cervello, del suo funzionamento e delle malattie che lo colpiscono. Si sfideranno a colpi di materia grigia tra cruciverba neuroscientifici, tavole di anatomia, diagnosi di patologie del sistema nervoso, domande su stress, memoria, invecchiamento, sonno e su tutti i temi che coinvolgono il cervello. Quello di domani sarà il primo dei tre passi della manifestazione. I migliori studenti lombardi appassionati di cervello, tra i quali i 5 bresciani selezionati negli scorsi mesi negli istituti della città, potranno accedere alla gara nazionale in programma a Trieste il 31 marzo. Lì verrà messo in palio un prestigioso pass per l'International Brain Bee Competition, una vera e propria sfida planetaria sul cervello. E Brescia ha già avuto il privilegio di mandare un suo studente liceale a gareggiare con i «cervelloni» della terra: nel 2010 il diciottenne Klajdi Zeneja, studente del Calini, ha superato la fase nazionale e rappresentato l'Italia alla super olimpiade di San Diego. Fare il bis e centrare l'edizione 2012 del Brain Bee, che si svolgerà a Cape Town (Sudafrica), è possibile. Ma bisognerà prima vedersela con i vincitori di tutte le fasi provinciali.

Quella di domani a Medicina

sarà anche una giornata di studio coi docenti, Marina Pizzi e Alessandro Padovani, ed Emilio Sacchetti, professore ordinario di Psichiatria, che terrà un seminario intitolato «Mi faccio... non mi faccio» in cui analizzerà gli effetti delle droghe sul cervello. Chiusura affidata al rettore Sergio Pecorelli e al prorettore alla ricerca Maurizio Memo. ●

Nel 2010 uno studente del Calini rappresentò l'Italia negli Usa



Klajdi Zeneja, lo studente del «Calini» primo in Italia due anni fa

il Giornale

A Medicina le Olimpiadi delle Neuroscienze

Domani le gare tra studenti per selezionare il «miglior cervello» nazionale

■ Olimpiadi delle Neuroscienze: l'appuntamento è per domani alle 9 alla facoltà di Medicina in viale Europa 11, nell'ambito della **Settimana del cervello**. In mattinata si confronteranno i cinque migliori studenti dei trecento degli istituti superiori cittadini che hanno partecipato alle selezioni. La competizione è promossa dal Dipartimento di Scienze biomediche e biotecnologie dell'**Università di Brescia** con il supporto della Fondazione Camillo Golgi.

Solo i tre vincitori accederanno poi alla gara nazionale, che Trieste ospiterà il 31 marzo al Science Centre Immaginario Scientifico. Attraverso quest'ultima gara verrà designato il campione italiano delle Olimpiadi che, in luglio, parteciperà come candidato nazionale alla International Brain Bee Competition in programma a Città del Capo, in Sudafrica.

Il programma di domani prevede, alle 9, un saluto di benvenuto dei professori Marina Pizzi (coordinatrice regionale delle Olimpiadi delle Neuroscienze) e Alessandro Padovani, direttore della Clinica neurologica universitaria. Seguirà il gioco a squadra «Il cruciverba» e le prove individuali ad eliminazione.

Alle 10.20 interverrà il professor Emilio Sacchetti con una relazione dal titolo «Mi faccio...non mi faccio». Seguiranno le prove individuali finali e alle 11.30 i saluti del rettore, professor **Sergio Pizzetti** e del prorettore, professor Maurizio Memo che precederanno le premiazioni.



Il cervello umano pesa appena un chilo e mezzo

CODICE DELLA STRADA

Nuove regole per rilasciare la patente agli epilettici

Novità per gli epilettici che vogliono avere la patente di guida. Un'importante novità, infatti, è contenuta nel nuovo decreto ministeriale che recepisce una direttiva europea: è stato introdotto un concetto di guarigione e nuove regole più favorevoli e adeguate agli standard europei per il rilascio delle patenti di guida dei pazienti epilettici.

Di questo s'è parlato ieri nell'ambito della **Settimana Mondiale del Cervello**, in un corso di aggiornamento magistralmente organizzato anche dal medico legale della polizia di Stato Massimo Puglisi che ha aperto i lavori e dalla professoressa Marina Saladini direttore della Clinica Ospedaliera dall'Azienda Ospedaliera.

Secondo quanto è emerso dal seminario l'epilessia è una patologia che in Europa affligge 6 milioni di persone. L'epilessia conta, solo in Italia, circa 500 mila persone affette e 30 mila nuovi casi ogni anno, con incidenza più elevata nei bambini e negli anziani. In generale l'epilessia interessa globalmente circa l'1 per cento della popolazione.

Secondo la nuova norma che regola la concessione della patente di guida agli epilettici, esiste un iter da seguire che consente anche a chi è ammalato di poter «passare» la visita medica e con l'idoneità in tasca di sottoporsi all'esame di guida. Il corso ha avuto l'obiettivo di formare il personale della polizia che tratta questi argomenti.

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Un programma di screening in Basilicata

UNO screening genetico sulla popolazione adulta-anziana della Basilicata, in particolare quella attualmente ospite in comunità terapeutiche o di accoglienza, per capire l'eziologia dei disordini mentali e utilizzare le conoscenze genetiche per migliorare le cure e magari, in futuro, sviluppare trattamenti personalizzati basati su profili genetici (la farmacogenetica). E' questo il progetto in essere del Centro Studi Nutrihealth di Potenza, impresa sociale che opera, in collaborazione con alcuni Istituti di biologia molecolare Universitari italiani, sulla prevenzione e sulla diagnosi genetica (attraverso il prelievo del Dna) di alcune tra le più importanti malattie del cervello. «Attraverso il Dna studiamo il ruolo che hanno i geni nelle psicopatologie come ad esempio la schizofrenia, i disturbi dell'umore, l'autismo - spiega Domenico Antonio Buscicchio, responsabile del centro studi Nutrihealth -, partendo soprattutto dal presupposto che il polimorfismo genetico sia parte in causa dei disturbi psichiatrici».



I DISTURBI DELL'UDITO

■ ■ Una malattia grave come la sordità non ferma un genio musicale quale Beethoven. Ormai totalmente incapace di udire, negli ultimi anni della sua vita ha, infatti, composto la "Nona" sinfonia, considerata dagli esperti il testamento morale a favore dei posteri. A questo aspetto della sua vita si rifà un film, "Io e Beethoven" che verrà proiettato a Pisa (al cinema Arsenale stamani alle 9,30) nell'ambito della "settimana del Cervello", promossa ogni anno a livello internazionale dalla Dana International. L'ingresso è libero.

CORRIERE DELLA SERA

SALUTE

Strategie contro l'emicrania

In occasione della **Settimana del Cervello** la Fondazione Carlo Besta promuove un incontro su: «Emicrania, sofferenza del paziente, strategia di cura e costi sociali». Tra i relatori i professori Comi e Bussone e i dottori D'Amico, Raggi e Colombo.

Domani, via Celoria 11, ore 9.30-13.30

IL GAZZETTINO

NEUROSCIENZE

Grigoletti e Vendramini alla sfida dei cervelloni

PORDENONE - Entra nel vivo la competizione fra studenti delle scuole secondarie di 2° grado che partecipano alle Olimpiadi delle neuroscienze. Oggi, in 13 regioni italiane, si terranno le gare regionali della terza edizione di questa importante competizione, che vede sfidarsi i ragazzi sui temi delle neuroscienze, per decretare il "miglior cervello" italiano. A organizzare l'evento - che rientra fra le attività della **Settimana del Cervello** (12 - 18 marzo) - sono il Centro interdipartimentale per le Neuroscienze Brain **dell'Università di Trieste** e il Science centre Immaginario scientifico, con la collaborazione della Società italiana di neuroscienze e del Comitato per la promozione delle neuroscienze. Per il Friuli Venezia Giulia - una delle regioni con più scuole partecipanti - le selezioni si terranno a Trieste, nello Spazio Villas del Parco di San Giovanni, a partire dalle 10. All'appuntamento accorreranno ben 10 scuole secondarie di II grado da tutta la regione, per un totale di 50 studenti che si metteranno alla prova su questioni che spaziano dalla neuroanatomia alla diagnosi di malattie, dalla chimica agli effetti di sostanze come nicotina o cocaina sul sistema nervoso. Fra le scuole rappresentate anche il Liceo Scientifico "Michelangelo Grigoletti" e l'Istituto "Elisabetta Vendramini" di Pordenone.

il Giornale

Emicrania, i medici del Besta rispondono ai dubbi dei malati

■ In occasione della ~~settimana del cervello~~, la Fondazione istituto neurologico Besta organizza un incontro pubblico per sciogliere tutti i dubbi su emicrania e mal di testa. Domani mattina dalle ore 10, alla biblioteca centrale di via Celeria 11, sede dell'ospedale, si affronterà la tematica dando libero spazio alle domande dei cittadini. I medici saranno a disposizione per consigliare le terapie più mirate. L'incontro si propone di evitare che l'emicrania resti una patologia sotto-stimata. Si punta ad aiutare gli emicranici a riconoscere la malattia, informandoli su quali sono i sintomi più importanti da riferire al medico. E soprattutto si sprona a evitare le cure fai da te, che spesso non portano a risultati soddisfacenti e possono favorire la cronicizzazione dell'emicrania.

IL PICCOLO

SPAZIO VILLAS

Olimpiadi delle Neuroscienze

Sfida fra 50 “cervelli” regionali

Entra nel vivo la competizione fra studenti delle scuole secondarie di II grado che partecipano alle Olimpiadi delle Neuroscienze: oggi in 13 regioni italiane si tengono le gare regionali della terza edizione di questa importante competizione, che vede sfidarsi i ragazzi sui temi delle neuroscienze, per decretare il “miglior cervello” italiano. A organizzare l'evento – che rientra fra le attività della **Settimana del Cervello** (12-18 marzo) – sono il Centro interdipartimentale per le Neuroscienze Brain **dell'Università di Trieste** e il Science Centre Immaginario Scientifico, con la collaborazione della Società Italiana di Neuroscienze e del Comitato per la Promozione delle Neuroscienze.

Per il Friuli Venezia Giulia – una delle regioni con più scuole partecipanti – le selezioni sono ospitate a Trieste, allo Spazio Villas del Parco di San Giovanni, a partire dalle 10. All'appuntamento ben 10 le scuole secondarie di II grado da tutta la regione, per un totale di 50 studenti che si metteranno alla prova su questioni che spa-

ziano dalla neuroanatomia alla diagnosi di malattie, dalla chimica agli effetti di sostanze come nicotina o cocaina sul sistema nervoso. Le scuole partecipanti – che hanno selezionato i loro 5 migliori studenti nel corso delle competizioni interne agli istituti – sono l'Isis Malignani e il Liceo scientifico Marinelli da Udine, il Liceo scientifico Grigoletti e l'Istituto Vendramini da Pordenone, il Liceo ginnasio Petrarca, il Liceo Carducci, l'Istituto tecnico Deledda, il Liceo classico Dante Alighieri, i Licei scientifici Galilei e Oberdan di Trieste.

A giudicare le prove, assieme a un gruppo di volenterosi studenti di neuroscienze dell'ateneo triestino, ci saranno Paola Lorenzon, neuroscienziata e docente di Fisiologia del Dipartimento di Scienze della vita dell'Università di Trieste e Fabio Carniello, direttore del Science Centre Immaginario Scientifico. «Le Olimpiadi delle Neuroscienze sono una occasione straordinaria per iniziare a conoscere quello che siamo, cioè il nostro cervello», conferma Piero Paolo Battaglini dell'Università di Trieste, coordinatore delle Olimpiadi a livello nazionale. «Pur essendo la parte essenziale di noi stessi, infatti, viene studiato solo marginalmente, diluito all'interno di programmi omnicomprensivi o in corsi universitari avanzati. Compe-

tere nelle Olimpiadi richiede uno studio in gran parte extracurricolare, supportato dagli insegnanti e dall'organizzazione della competizione, che fornisce il materiale necessario per vincere».

Solo tre studenti di ogni regione accederanno alla gara nazionale, che Trieste ospiterà il 31 marzo prossimo al Science Centre Immaginario Scientifico. Attraverso quest'ultima competizione verrà designato

il vincitore delle Olimpiadi italiane delle Neuroscienze, che in luglio potrà partecipare alla International Brain Bee Competition, quest'anno in programma a Città del Capo, in Sudafrica.

Per informazioni: 040 224424, info@immaginario-scientifico.it e www2.units.it/brain/olimpiadi_2011/index.html.

Ultimo giorno dei lavori al corso di Neurofisiologia

► PISA

Si conclude oggi dopo una settimana di lavori ospitati al Continental di Tirrenia, la XI edizione del "Corso Residenziale di Eeg e Tecniche Correlate", organizzato dalla Uo di Neurologia-Neurofisiopatologia Universitaria, e dalla Sd Neurologia Cisanello e Dipartimento di Neuroscienze dell'Aoup. Promosso dalla So-

cietà Italiana di Neurofisiologia Clinica in collaborazione con l'Associazione italiana tecnici di Neurofisiopatologia e con il patrocinio della Società Italiana di Neurologia, il corso ha permesso a numerosi specialisti del settore, di acquisire una preparazione di base teorico-pratica prendendo atto, nel contempo, dei progressi compiuti sia in campo medico che tecnologico.

Progetto del Centro Studi Nutrihealth Un programma di screening sulle malattie mentali

POTENZA - Uno screening genetico sulla popolazione adulta-anziana della Basilicata, in particolare quella attualmente ospite in ~~comunità terapeutiche~~ o di accoglienza, per capire l'eziologia dei disordini mentali e utilizzare le conoscenze genetiche per migliorare le cure e magari, in futuro, sviluppare trattamenti personalizzati basati su profili genetici (la farmaco-genetica). E' questo il progetto in essere del Centro Studi Nutrihealth di Potenza, impresa sociale che opera sulla prevenzione e sulla diagnosi genetica (attraverso il prelievo del Dna) di alcune tra le più importanti malattie del cervello: Morbo di Parkinson, Morbo di Alzheimer e patologie vascolari del cervello come l'ictus. In occasione della ~~Settimana Mondiale del~~ **Cervello**, promossa dalla SIN - ~~Società Italiana di Neurolo-~~ **Società Italiana di Neurolo-** ~~gia~~ - e in corso fino a domenica 18 marzo, anche in Basilicata c'è dunque chi indaga scientificamente e ad alto livello su un organo fondamentale e per molti aspetti ancora misterioso: «Attraverso il Dna studiamo il ruolo che hanno i geni nelle psicopatologie come ad esempio la schizofrenia, i disturbi dell'umore, l'autismo - spiega Domenico Antonio Buscicchio, responsabile del centro -, partendo soprattutto dal presupposto che il polimorfismo genetico sia parte in causa dei disturbi psichiatrici».



Il convegno Emicrania e cure giornata al Besta

«EMICRANIA: sofferenza del paziente, strategia di cura e costi sociali»: è questo il titolo del convegno che si terrà domani all'istituto neurologico Carlo Besta in occasione della **Settimana del cervello**. A introdurre i lavori il professor Domenico Comi (presidente della **Società italiana di Neurologia**) e dal professor Gennaro Bussone, presidente dell'Anircef.

GEMMA/AGF/ANSA

PIEVE DI CADORE: IN MUNICIPIO**“Settimana del cervello”: una chiusura in grande stile****► PIEVE DI CADORE**

Sono stati oltre 80 i cittadini, compreso il sindaco, che venerdì pomeriggio, in municipio, hanno partecipato alla conclusione della “settimana internazionale del cervello”, terminata con un’analisi della situazione di rischio.

«E’ stato un successo inatteso: non avrei mai immaginato che il problema dell’ictus fosse così sentito», ha affermato il primario del reparto di medicina dell’ospedale di Pieve, dottor Carlo D’Antona, commentando l’esito dell’iniziativa.

Sala stracolma di persone che hanno dedicato un pomeriggio intero per conoscere le cause e la cura dell’ictus cerebrale, una malattia che ha sempre fatto paura, forse ancora di più delle malattie coronariche, perché poco conosciuta. A farla conoscere ci ha pensato il dottor Manrico Gentile, responsabile dell’unità operativa semplice per le malattie cerebro vascolari dell’ospedale di Belluno, che ha trasportato a Pieve tutta l’attrezzatura necessaria per esaminare le persone e stabilire il loro grado di rischio nei confronti dell’ictus. La sua relazione introduttiva sulla malattia e le sue origini è stata precisa, esaustiva e facilissima da capire, tanto che durante la sua illustrazione, durata circa un’ora, nessuno si è mosso dalla sedia. Al termine è iniziata la parte pratica, alla quale chi intendeva conoscere il suo livello di rischio si è sottoposto con molta

pazienza ed anche con un senso di allegria forzata che nascondeva un po' di timore. A tutti è stato distribuito un questionario anonimo sul quale, assistita dai medici presenti, ogni persona ha indicato la sua situazione sanitaria: fumo, diabete, ipertensione.

Poi è iniziato il percorso attraverso gli strumenti: pesatura, misurazione di girovita, altezza, pressione arteriosa, misura della glicemia e del colesterolo. Poi, la parte più difficile, con l'esame eco-doppler alla laringe e l'inserimento dei dati della scheda in un computer che, utilizzando le tabelle standard, ha emesso il verdetto della percentuale di rischio: dal 5% minimo in su, fino ad alcuni superiori al 30%. Particolarmente interessante l'eco-



Un momento degli esami con l'eco-doppler

doppler, grazie al quale ognuno ha potuto vedere lo stato delle sue arterie, traendo le logiche conclusioni. Sono emersi anche alcuni problemi, che sono stati esaminati dai medici che hanno fornito i suggerimenti adeguati. «Il problema più grave emerso», ha spiegato il dottor Gentile, «è quello dell'alimentazione, che comporta un colesterolo elevato, subito seguito dal fumo, che porta all'ostruzione delle arterie. Questo», ha concluso, «è però il vero modo di fare prevenzione. Se ciò venisse fatto più spesso ovunque, oltre al cittadino che ne trarrebbe un beneficio, ci sarebbe un grande vantaggio per le aziende sanitarie in termini di risparmi».

Vittore Doro

PERIODICI

Settimana mondiale del cervello

Torna anche quest'anno la Settimana Mondiale del Cervello promossa dalla Dana Alliance for Brain. In Italia la manifestazione è promossa e organizzata dalla Società italiana di neurologia (SIN), che ha previsto una serie di iniziative di informazione su tutto il territorio nazionale per far sì che «tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa». Tra le iniziative, l'apertura di alcune strutture ospedaliere con visite guidate dei reparti e dei laboratori.

Su tutto il territorio nazionale

Dal 12 al 18 marzo

Info: <http://www.neuro.it>



MENTE IN FORMA

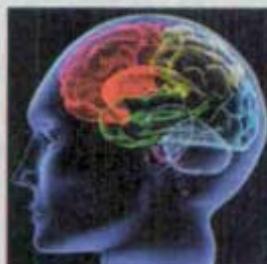
Una settimana, dal 12 al 18 marzo, dedicata alla mente, alle sue potenzialità e agli specialisti che ne curano il benessere. È la *Settimana Mondiale del Cervello* promossa dalla Sin-Società italiana di Neurologia con la "European Dana alliance for the brain in Europe". Iniziative in tutta Italia, con la possibilità di avere informazioni sulle attività neurologiche e di ricerca. Info: www.neuro.it

Sin
SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA

Cervello**Mente in forma:
eventi e iniziative**

Dal 12 al 18 marzo si festeggia la *Settimana Mondiale del Cervello*, iniziativa che in Italia viene promossa dalla Società Italiana di Neurologia con una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale, come *Neurologia a Porte Aperte*, per fornire informazioni con visite guidate dei reparti e dei laboratori.

Il calendario degli eventi è consultabile sul sito Internet:
www.neuro.it



SETTIMANA DEL CERVELLO

I vegetariani sono più empatici degli onnivori

di Francesca Cerati

Qualcosa fisicamente si muove nel nostro cervello: si muovono le sinapsi, creando, eliminando e rimaneggiando continuamente i contatti tra i neuroni; ma ne vengono generati anche di nuovi, e per tutta la vita.

«Di tutti gli organi del nostro corpo, il cervello è sicuramente quello più plastico» spiega il neuroscienziato Giancarlo Comi, presidente della Società italiana di neurologia che anche quest'anno promuove e organizza in Italia la Settimana mondiale del cervello (in programma da domani al 18 marzo), in cui sono previste una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. «È noto che, durante lo sviluppo, la formazione delle connessioni cerebrali è particolarmente influenzabile dall'esperienza, tuttavia

sappiamo ancora poco di come gli stimoli esterni incidono sullo sviluppo delle connessioni tra i neuroni – continua Comi –. Oggi, però, grazie alle nuove tecnologie si riesce a registrarne l'attività in tempo reale, a vedere insomma il cervello pensare e agire e come risponde a determinati stimoli».

Risonanza magnetica funzionale, analisi dei segnali bioelettrici cerebrali e stimolazione magnetica sono gli strumenti che contribuiscono in modo fondamentale alla lettura del cervello e con cui si può addirittura capire se esistono i corrispondenti neurobiologici dei comportamenti. In pratica, possono chiarire quesiti di natura neuroetica. È il caso dello studio di Massimo Filippi, responsabile dell'Unità di Neuroimaging Quantitativo della Fondazione San Raffaele che con il suo team si è chiesto: persone che hanno un certo tipo di comportamento per scelta, come i vegani e i vegetariani, hanno anche un differente funzionamento cerebrale che corrisponde alla loro visione del mondo? Messi di fronte a scene di violenza verso uomini e animali, vegani, vegetariani e onnivori hanno tutti attivato le aree cerebrali che hanno a che fare con l'empatia e il sistema dei neuroni specchio, ma in maniera diver-

L'esposizione a stimoli differenti comporta modifiche prima cerebrali e poi sociali

sa. Nel senso che i vegetariani, ma più ancora i vegani, hanno una disattivazione delle risposte di allontanamento e di disgusto verso queste scene, che favorisce una maggiore empatia. A conferma che in funzione della risposta si innesca una diversa architettura funzionale cere-

brale. Lo stesso team ha appena sottoposto al vaglio di una rivista internazionale un altro test in cui lo scopo è quello di capire se una maggiore esposizione a uno stimolo, la sua ripetizione, ha un impatto differente sulla modulazione del cervello. I ricercatori hanno quindi mostrato agli stessi tre gruppi scene di animali e uomini che muovevano la bocca per parlare o mangiare. Al termine lo studio suggerisce che un'esposizione a stimoli differenti comporta modifiche anche "interne", prima cerebrali e poi sociali; in seconda battuta che il nostro cervello si modifica anche di fronte a stimoli che arrivano da individui di altre specie (come le scimmie, ma non i maiali). «Penso più al cervello come una tabula rasa che viene progressivamente modulata dalle esperienze – sintetizza Filippi -. Quindi, nel corso della vita, sulla base delle esperienze le connessioni neuronali si possono modificare».

TUSTYLE BENESSERE

IN SOLE TRE SETTIMANE PUOI, NELL'ORDINE: LEGGERE VELOCEMENTE TUTTI I LIBRI LASCIATI IN SOSPESO, MEMORIZZARE INFORMAZIONI DI QUALSIASI GENERE, APPRENDERE PERSINO UNA LINGUA STRANIERA. TE LO INSEGNANO UN MANUALE E TANTI CORSI PRATICI CHE ABBIAMO SCOVATO SUL WEB testo di Francesca Trabella

DIVENTA GENIO IN

È primavera: entra in sintonia con la natura che si risveglia e dai una bella scossa al tuo cervello. Come? Giacomo Navone e Massimo De Donno, autori di *Genio in 21 giorni* (Sperling & Kupfer, 17 euro), ti insegnano le tecniche per migliorare l'apprendimento: leggere più velocemente, allenare la memoria a lungo termine, studiare una nuova lingua straniera, scoprire come associare dati e immagini. Le varianti sono molte, a seconda delle attitudini. Puoi partecipare a una delle iniziative pro "cellule grigie" in programma nelle prossime settimane (a pagina 106 tutte le info), oppure, come abbiamo fatto noi, decidere di approfondire l'argomento con un libro e un corso. L'importante è fare qualcosa per il cervello, che non è immutabile ma plastico, e perciò capace di modificarsi quando interagisce con il mondo esterno. Questa caratteristica, che si chiama neuroplasticità, permette alla materia grigia di arricchirsi e di contrastare gli effetti dell'invecchiamento. Purché tu la sappia sfruttare al meglio!

USA LA CREATIVITÀ

Dopo aver fallito per l'ennesima volta l'esame di lessico tedesco, una cosa mi è chiara: ho bisogno di un metodo che mi permetta di fissare parole e significati nella mente, possibilmente in fretta e per sempre. Siccome ho letto recensioni positive di *Genio in 21 giorni*, mi iscrivo al fine settimana full-immersion "Your Magister" di *Your Trainers Group*, l'azienda in cui i due autori De Donno e Navone sono senior trainer. Tra i corsisti trovo - ovviamente - professionisti alle prese con aggiornamenti e studenti universitari. C'è però anche una mamma con "figli cresciuti", che si dedica finalmente a se stessa. E poi una flower designer: deve imparare a memoria i nomi botanici (quindi in latino) di centinaia di specie di piante e fiori. Il più giovane è un ragazzino delle medie, che vuole superare «i compagni di classe, tutti geni. Beh, così si definiscono loro!». È venerdì pomeriggio, la settimana è stata dura, ma i docenti e i loro collaboratori riescono a caricarci di energia.

Passa qualche minuto e già faccio una bella scoperta: per la memoria a lungo termine è necessaria tanta creatività. Impariamo infatti come "archiviare" una parola astratta dividendola in più parti e associando a ciascuna un'immagine vivida e paradossale. Con queste creiamo una storiella da visualizzare e imprimere nella memoria. Per esempio, la parola "filosofia" diventa un lungo filo da cucito che imprigiona Sofia Loren. E chi se la dimentica più? Questa tecnica si chiama P.A.V. (paradosso, azione, vividezza). È utile per ricordare i nomi delle persone e viene applicata a formule chimiche, economiche e matematiche. Ah, serve anche per memorizzare le parole straniere: vuoi vedere che stavolta non solo passo l'esame di tedesco, ma mi diverto pure? **INFO** - Per saperne di più sul corso "Your Magister" puoi partecipare a una serata mensile di presentazione (gratuita). Info sul sito www.yourtrainersgroup.com

IMPARA LA LETTURA VELOCE

Anche tu sei una studentessa alle prese con volumi da imparare? Devi leggere molto per lavoro? Adori i libri ma hai pochissimo tempo e una pila di arretrati in crescita sul comodino? La soluzione che fa per te è tanto scontata quanto stupefacente. Si chiama lettura veloce. È possibile imparare a «leggere al doppio della tua velocità attuale, mantenendo invariato il livello di comprensione e di dati immagazzinati» spiegano gli specialisti Navone e De Donno. «Il primo passo per avvicinarti alle nuove tecniche di lettura è migliorare la capacità fisica dell'occhio, con un vero e proprio allenamento», raccontano i due esperti di apprendimento. In soldoni, devi esercitare la rapidità del movimento oculare e ampliare il campo di percezione. Nella lettura veloce, infatti, l'occhio deve viaggiare rapidamente e arrivare a "fotografare" un'area



Piccoli Einstein crescono: con una sana alimentazione

di Piercarlo Salari, pediatra*

Forse non lo sapevi, ma c'è una relazione tra le abitudini alimentari dei bambini e disturbi sempre più comuni, come l'iperattività o la scarsa concentrazione. Questi, come tutti i deficit di attenzione (ADHD), possono in parte dipendere anche dal cibo che porti in tavola. Lo spiega un articolo della rivista internazionale

Pediatrics: per quanto i dati non siano sempre univoci, ci sono accorgimenti facili da seguire. Tra le strategie alimentari finora impiegate, quella che sembra funzionare meglio è l'integrazione di acidi grassi omega-3 nella dieta dei bambini, soprattutto in quella occidentale (caratterizzata da un elevato apporto di grassi saturi e zuccheri). No quindi

a fast food, patatine, snack troppo dolci e bevande gasate; meglio salmone, tonno e merluzzo. Il fenomeno dell'ADHD, del quale non sono ancora note tutte le cause, in Italia interessa oltre 250mila bambini e altrettante famiglie. Nella cura, l'uso di integratori specifici (e di cibo più sano) potrebbe ridurre dosi e durata dei farmaci.

* Autore di numerosi corsi di educazione sanitaria e alimentare nelle scuole. Piercarlo Salari è pediatra nei consultori di Milano e Vigevano. Collabora con diverse testate giornalistiche, ed è consulente della redazione italiana della rivista *Pediatrics*.

di pagina il più ampia possibile. Conclusa la pratica (il libro riporta diversi esercizi), puoi affrontare le varie tecniche di lettura. Sì, perché si può leggere in molti modi: esistono il metodo esplorativo (uno sguardo veloce per individuare l'informazione che ti serve), quello orientativo, per creare un'anteprima del testo, e quello critico, che si focalizza sui singoli dettagli. Puoi mettere in pratica la lettura controllata, per riprendere dimestichezza con concetti già noti, o la variante verticale, adatta a colonne strette, come quelle che stai leggendo ora. «Usare un'unica tecnica per ogni genere di testo e indipendentemente dall'obiettivo è uno degli errori più comuni e rende la lettura faticosa» avvertono gli autori. «Prima di iniziare chiediti qual è il tuo scopo (memorizzare tutto o semplicemente scandagliare il testo? Estrapolare i punti critici o fare una relazione sommaria?) e decidi la strategia più adatta alle tue esigenze».

METTI A FUOCO I CONCETTI CHIAVE

Colorate, piene di disegni, con parole-chiave scritte in stampatello: le mappe mentali, ideate negli anni 70 da Tony Buzan (esperto di cervello, apprendimento e pensiero visuale, www.thinkbuzan.com), sembrano alberi visti dall'alto. Al tronco corrisponde «il focus, il soggetto fondamentale su cui concentrare l'attenzione» leggiamo in *Genio in 21 giorni*. «I temi principali si irradiano come rami», a ognuno dei quali è associata «un'immagine, un dettaglio tecnico o una parola chiave. Gli argomenti di minore importanza sono anch'essi rappresentati

da ramificazioni». A differenza degli schemini che si imparano a scuola, le mind maps sono molto più versatili: possono essere infatti utilizzate non solo per studiare e sintetizzare, ma anche per prendere appunti durante una conferenza/lezione, presentare una relazione, tenere un discorso, programmare (le vacanze!), chiarirti le idee su una decisione importante (tornare dai tuoi o andare a convivere con lui?). Se utilizzi bene le mappe, assicurano gli autori, non potrai più farne a meno: «La mind map può essere facilmente e rapidamente consultata (hai la visione generale in un solo colpo d'occhio) e sviluppa la capacità di sintesi. Inoltre riduce moltissimo il tempo di ripasso». Se non bastasse, aggiungiamo noi, è una buona scusa per riesumare i pennarelli e i pastelli che avevi messo via insieme ai ricordi d'infanzia.

FAI IL CHECK-UP DEL TUO Q.I.

Ti abbiamo incuriosito e vuoi metterti in gioco in prima persona? Allora non perdere queste occasioni per stabilire l'età dei tuoi neuroni. Dal 12 al 18 marzo si celebra la **"Settimana Mondiale del Cervello"**, promossa a livello internazionale dalla *Dana Foundation* e in Italia dalla *Società Italiana di Neurologia*. Nel calendario, che trovi sul sito www.neuro.it, ci sono visite guidate a reparti e laboratori di neurologia degli ospedali. Vari i temi in discussione: i giovani al tempo di Facebook, le età del cervello, l'allenamento della mente e altri ancora. Vorresti sapere a che punto sono le tue capacità mnemoniche? Durante la **"Settimana di Prevenzione per la Memoria"**, in programma dal 19 al 24 marzo e organizzata da *Assomensana* (associazione no profit di neuropsicologi impegnati nell'antiaging dell'intelletto), ti puoi sottoporre a un check-up (www.assomensana.it). Hai tempo fino a maggio, invece, per cimentarti nei giochi del Mentathlon, gara di cervelli online con test "culture free" ideata dal team della stessa associazione (info su www.mentathlon.it).

PER SAPERNE DI PIÙ VAI IN LIBRERIA

Brain fitness. Prime attività per il potenziamento delle abilità cognitive di Rosa Angela Fabio e Tiziana Romano (Erickson, 22 euro). Se vuoi approfondire gli aspetti scientifici e iniziare un divertente allenamento delle funzioni mentali. Da 16 anni in su. **Nella testa degli adolescenti. I nostri ragazzi spiegati attraverso lo studio del loro cervello** di Eveline Crone (Urra, 13 euro). Per capire come funziona e si riorganizza il cervello dei giovani fra i 13 e i 20 anni.

101 modi per liberare il genio che è in te di Carlotta Rizzo (Newton Compton, 9,90 euro). Per intraprendere un percorso di autosviluppo verso la realizzazione di te stessa. **www.mensa.it** sito del Mensa, l'associazione internazionale che raggruppa le persone con il più alto quoziente intellettivo. Se vuoi scoprire quante probabilità hai di essere ammessa al "club dei cervelli", ti basta svolgere il test preliminare on line (gratuito): servono 20 minuti.



Dal 12 al 18 marzo
UNA SETTIMANA
A TUTTO CERVELLO

Infinitamente si parlerà di meccanismi neuronali e tempo, mentre per tutta la settimana sarà attivo a livello nazionale il progetto Neurologia a porte aperte, che condurrà i visitatori negli ospedali per far conoscere loro i reparti e il lavoro degli specialisti. Per il programma completo: www.neuro.it. (sara ficocelli)

Dal 12 al 18 marzo si celebra la Settimana Mondiale del Cervello: il nostro Paese partecipa con una serie di iniziative organizzate dalla Sin (Società italiana di neurologia) dedicate alle funzioni del cervello, al rapporto tra sonno e memoria, ai social network e agli orologi biologici. A inaugurare l'evento sarà il convegno *Mente, psiche, coscienza. Quanto è libero il cervello?* al Teatro Franco Parenti di Milano, con neurologi e psicanalisti di fama mondiale, tra i quali Simona Argentieri, Edoardo Boncinelli, Giancarlo Comi (presidente Sin) e Giulio Giorello. Dal 15 al 18, all'Università di Verona, nel festival

IL VENERDÌ DI REPUBBLICA

A 22 anni la memoria mi gioca brutti scherzi

Confessione raccolta da **Grazia Garlando**
Foto di **Julian Hargreaves**

Quando il regista David Fincher mi ha detto che gli ricordavo l'attrice francese Marion Cotillard ho provato una soddisfazione enorme: un simile paragone fatto da un professionista di quel calibro non poteva che essere promettente per la mia carriera appena iniziata. Eppure quando di recente mia mamma mi ha riparlato di questo episodio sono caduta dalle nuvole: davvero Fincher aveva detto questo di me? Non me lo ricordavo proprio!

AMO I LIBRI E I FILM MA NON RIESCO A RICOSTRUIRE UNA SOLA TRAMA

È una cosa che mi capita ormai da tempo, soprattutto, curiosamente, con quelli che sono i miei due maggiori ambiti di interesse: il cinema e la letteratura. Posso vedere e rivedere un film decine di volte, come nel caso di *Colazione da Tiffany* con il mio mito Audrey Hepburn, e non riuscire a ricordarne la storia se non a grandissime linee, a volte neppure il titolo. Così come non saprei raccontare la trama dell'ultimo libro di

Giorgio Faletti, *Io sono Dio*, che ho terminato di leggere solo un paio di settimane fa: tutto quello che ricordo è che parlava di un ventriloquo.

Ho realizzato che la memoria mi gioca questi brutti scherzi circa tre anni e mezzo fa, quando ho conosciuto il mio compagno: siamo entrambi appassionati di film, insieme ne vediamo parecchi e lui ama, a distanza di tempo, tornare a discuterne con me. E così mi sono accorta che a volte mi citava lavori che non ricordavo neppure di avere visto, anche se era passato soltanto qualche mese.

Fortuna che questo disturbo non interferisce affatto con il mio mestiere, dove, al contrario, ho una memoria di ferro: mando a mente i copioni in pochissimo tempo e anche quando mi capita di partecipare a un provino in cui la scena va letta e imparata sul momento non ho alcun problema. Ricordo alla perfezione tutti i film che ho interpretato e sono certa che non dimenticherò mai l'incredibile esperienza da protagonista in *Dracula 3D* di Dario Argento.

Non ho problemi neanche con numeri di telefono,



MUSA DIDARIO
ARGENTO, *Marta Gastini*, nata ad Alessandria il 2 ottobre 1989, è stata scelta dal maestro italiano dell'horror per il suo primo film tridimensionale, l'atteso *Dracula 3D*, nelle sale in primavera: interpreta il ruolo di *Mina Murray*, la fidanzata di *Jonathan Harker*, l'avvocato inglese che ucciderà il vampiro.



indirizzi o compleanni, che ricordo tranquillamente. Quindi non ho proprio idea di cosa ci sia dietro a questi strani vuoti di memoria praticamente tematici. Voglio conoscere qualche dettaglio in più, sapere se si tratta di un problema comune, se posso ovviare in qualche modo. Non è grave, per carità. Per ora, l'unico disagio che mi crea è di non poter sostenere più di tanto una conversazione tra amici su un libro o un film pur conoscendolo, passando magari per una piccola bugiarda che in realtà non l'ha neppure letto o visto.

**PER RISOLVERE IL MIO PROBLEMA
STO PROVANDO LA MEDITAZIONE**

Piuttosto, poiché mi sembra di capire che è come se tendessi ad accantonare certi ricordi, potrei provare ad agire da sola con una tecnica che sto studiando e praticando da qualche mese, che credo potrebbe essere utile allo scopo: una tipologia di meditazione che insegna a focalizzare l'attenzione sul cercare di liberare la mente, accogliendo però al tempo stesso i pensieri che comunque affiorano cercando di analizzarli con obiettività.

Io penso molto, sono piena di idee, amo studiare e sperimentare, e a volte ho come la sensazione di dover mettere da parte ricordi e pensieri per fare spazio ad altro, quindi forse la meditazione potrebbe aiutarmi a trovare invece nella mia memoria il posto per ogni cosa. Tanto più che serve moltissimo a rilassarsi e a ritrovare equilibrio e benessere: spesso, prima di iniziare a girare una nuova scena, cerco qualche minuto di tranquillità in un posto silenzioso, chiudo gli occhi e mi concentro sulla respirazione diaframmatica, che sta alla base di tutto. È così che riesco a eliminare tensioni fisiche e psicologiche, per arrivare sul set con la testa libera e pronta a concentrarsi sul lavoro. Non ci sono regole universali, ognuno deve individuare il suo modo personale di meditare. E poiché è stato mio fratello, futuro psicologo, ad avvicinarmi a tutto questo, chissà che alla fine non sarà proprio lui a risolvere tutti i capricci della mia memoria!

Marta Gastini

IL FOCUS DELL'ESPERTO

**I trucchi del campione
per ricordare meglio**



Testo di Ramón Campayo,
spagnolo di Albacete,
vincitore di centinaia
di record mondiali
di memorizzazione

Ecco che cosa può fare ognuno di noi per potenziare la memoria.

● **Aumentare la velocità di lettura:** è un passo fondamentale per progredire nella memorizzazione. Leggere seguendo con gli occhi ogni parola ci fa perdere tempo: bisogna muovere gli occhi, sommare le parole... D'altra parte, di solito una serie di parole (mettiamo, il titolo di un libro) si legge meglio con un solo colpo d'occhio, piuttosto che seguendo tutte le lettere.

Ecco, il trucco è lì: leggere creando una sorta di fotografia nella mente, e catturare molte più parole in una sola volta.

● **Ridurre ogni frase a un riassunto molto stringato, e procedere poi ulteriormente, facendo un riassunto di riassunti, se necessario.** Il trucco fondamentale sta nell'eliminare il superfluo e ridurre il tutto a meno della metà, ricordando una frase o una serie di parole chiave che, al

momento opportuno, ci permetteranno di «decomprimere» tutta l'informazione, un po' come fanno i computer.

● **Capire la logica di un concetto, prima di memorizzarlo. Poi comprimere i collegamenti fra i diversi concetti, imparare a collegare l'argomento proposto con un altro, che conosciamo meglio, in modo praticamente impercettibile.**

RADIO E TV

170.01 TELEVIDEO Ma 21 Feb 14:00:10

CITTADINI

a cura di Gabriella Ramoni

CONTRO LA SCLEROSI MULTIPLA	
La Gardenia dell'Aism	171
Un progetto per le donne	172
PERCORSI SOLIDALI	
Ciai, Disegna un orizzonte	173
Doppia Difesa	174
L'Amore, Cura?	175
Action Aid per l'Etiopia	176
Cerco un Uovo amico	177
Settimana mondiale del Cervello	178



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione.



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione.



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione.



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione di Rai Due "Quelli che il calcio".

Data: 12-03-12

testata: RADIO RAI UNO

ora: 8.30



intervista al Prof. Comi in onda durante il programma Benfatto

Data: **13-03-12**

Testata: **ECO RADIO**

Ora: **N.D.**

Intervista al Professor Comi – Presidente SIN – sulle finalità della Settimana Mondiale
del Cervello

Data: 13-03-12

Testata: **PRIMA RADIO PIEMONTE**

Ora: **N.D.**

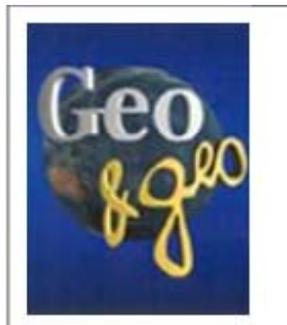
Intervista al Professor Pinessi sui contenuti e obiettivi della Settimana Mondiale del Cervello



Intervista al Professor Carlo Caltagirone per commentare l'importanza di alcuni giochi, come gli scacchi, per mantenere la mente allenata e giovane. Tematica della "Settimana Mondiale del Cervello".



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione.



Ospitata del Professor Carlo Caltagirone in occasione della "Settimana Mondiale del Cervello"



Annuncio della "Settimana Mondiale del Cervello" durante la trasmissione di Rai Uno "Occhio alla spesa"



Intervista al Professor Alfredo Berardelli sui temi della "Settimana Mondiale del Cervello".



Intervista al Professor Alfredo Berardelli e al Professor Carlo Caltagirone sui temi "Mente, psiche e coscienza: quanto è libero il nostro cervello?" ed i "Neuroni orologi", in occasione della "Settimana Mondiale del Cervello".

TESTATE ON LINE



Dal 12 al 18 marzo si celebra la Settimana Mondiale del Cervello



Anche quest'anno, dal 12 al 18 Marzo 2012, verrà celebrata la Settimana Mondiale del Cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain in Europe" e dalla "Dana Alliance for Brain " negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Sin – Società Italiana di Neurologia – che anche quest'anno ha previsto una serie

di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale, tra cui: "Neurologia a Porte Aperte",

progetto che prevede l'apertura delle strutture ospedaliere per fornire informazioni sulle attività neurologiche e far conoscere il lavoro degli specialisti sia nella ricerca, sia nella diagnosi e terapia attraverso visite guidate dei reparti e dei laboratori. Il calendario completo degli eventi della Settimana Mondiale del Cervello, sarà consultabile sul [sito della Sin](#). La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

Settimana mondiale del cervello, dal 12 al 18 marzo



Anche quest'anno torna l'appuntamento con la **Settimana Mondiale del cervello**, promossa e organizzata in Italia dalla **Sin** (Società italiana di neurologia), in programma dal 12 al 18 marzo. In quest'occasione sono previste una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale, tra cui "Neurologia a Porte Aperte", un progetto che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori delle strutture ospedaliere per far conoscere il lavoro degli specialisti.

Tra i fattori più importanti per conservare l'efficienza del [cervello](#), ci sono l'**attività fisica moderata** e costante, la **dieta mediterranea** e gli **esercizi mentali**, che come è emerso nel corso di vari studi, aiutano a mantenere attiva la **memoria** e a ritardare la **demenza senile**, ma anche la **qualità del sonno**, l'intensità dei rapporti sociali e i livelli di **stress cronico**.

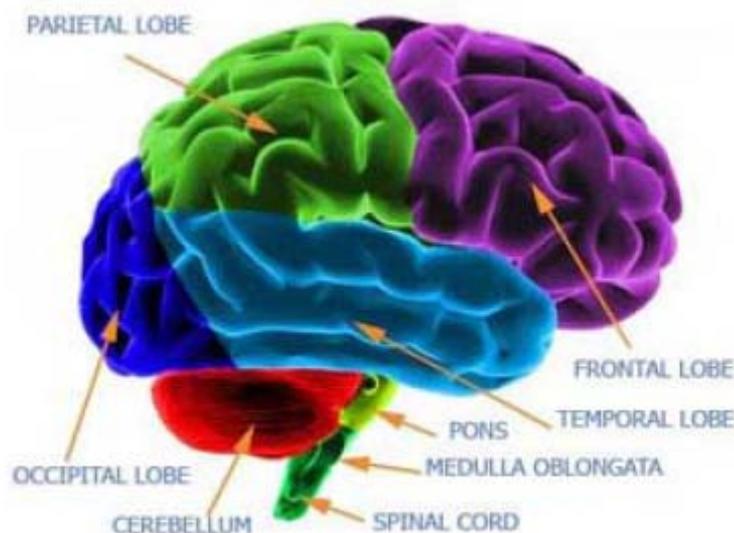
Quest'elenco, è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, punto di riferimento della Società italiana di neurologia.

L'attività fisica, infatti, è molto importante per la salute del nostro **cervello**, poiché svolge un effetto protettivo. Bastano 30 minuti al giorno 5 volte a settimana, e va bene qualunque attività sportiva che sia moderata, dalla semplice **passeggiata** a piedi o in bicicletta, ma anche il **nuoto**.

Da sempre l'**alimentazione** riveste un ruolo di primo piano nella **salute** del nostro organismo, e la [dieta mediterranea](#), in particolare, preserva e migliora le prestazioni del cervello. Maggiori benefici, inoltre, sembrano derivare dai regimi alimentari simil vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Gli [esercizi mentali](#) come il sudoku i cruciverba e i vari giochi appositamente creati per tenere attivo il cervello, aiutano a rimanere lucidi. Come è emerso nel corso di diverse ricerche, infatti, i lavori intellettualmente impegnativi sono protettivi nei confronti della [demenza senile](#), tuttavia, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano avere una durata minore.

Settimana mondiale del cervello



Anche quest'anno torna l'appuntamento con la **Settimana Mondiale del cervello**, promossa e organizzata in Italia dalla **Sin** (Società italiana di neurologia), in programma dal 12 al 18 marzo. In quest'occasione sono previste una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale, tra cui "Neurologia a Porte Aperte", un progetto che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori delle strutture ospedaliere per far conoscere il lavoro degli specialisti.

Tra i fattori più importanti per conservare l'efficienza del [cervello](#), ci sono l'**attività fisica moderata** e costante, la **dieta mediterranea** e gli **esercizi mentali**, che come è emerso nel corso di vari studi, aiutano a mantenere attiva la **memoria** e a ritardare la **demenza senile**, ma anche la **qualità del sonno**, l'intensità dei rapporti sociali e i livelli di **stress cronico**.

Quest'elenco, è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, punto di riferimento della Società italiana di neurologia.

L'attività fisica, infatti, è molto importante per la salute del nostro **cervello**, poiché svolge un effetto protettivo. Bastano 30 minuti al giorno 5 volte a settimana, e va bene qualunque attività sportiva che sia moderata, dalla semplice **passeggiata** a piedi o in bicicletta, ma anche il **nuoto**.

Da sempre l'**alimentazione** riveste un ruolo di primo piano nella **salute** del nostro organismo, e la [dieta mediterranea](#), in particolare, preserva e migliora le prestazioni del cervello. Maggiori benefici, inoltre, sembrano derivare dai regimi alimentari simil vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Gli [esercizi mentali](#) come il sudoku i cruciverba e i vari giochi appositamente creati per tenere attivo il cervello, aiutano a rimanere lucidi. Come è emerso nel corso di diverse ricerche, infatti, i lavori intellettualmente impegnativi sono protettivi nei confronti della [demenza senile](#), tuttavia, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano avere una durata minore.

LA RICERCA

Movimento, dieta e gioco sei mosse per proteggere la mente



In vista della Settimana mondiale, l'Unione Europea si appresta a varare un programma settennale di ricerca sull'efficienza mentale. Ecco a che punto sono arrivati gli studi. Stefano Cappa, docente di Neuroscienze al San Raffaele: "Non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria, ma alcune delle scoperte fatte sono sorprendenti"

di **ARNALDO D'AMICO**

ATTIVITA' fisica moderata e costante, dieta mediterranea e esercizi mentali. Sono questi, in ordine d'importanza, i fattori che conservando l'efficienza del cervello accrescono qualità e quantità della vita. Seguono, sempre in ordine decrescente, altri tre fattori, considerati separatamente perché di difficile definizione e misurazione. Sono: qualità del sonno, intensità dei rapporti sociali e livelli di stress cronico. L'elenco dei sei fattori è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano, punto di riferimento della Società italiana di neurologia per questa disciplina, una delle protagoniste della Settimana mondiale del cervello, dal 12 al 18 marzo.

Rispetto al "mens sana in corpore sano" enunciato dai Romani oltre duemila anni fa non sembra un gran progresso. "Dal punto di vista pratico, non abbiamo ancora una ricetta rivoluzionaria di stili di vita salutari per la mente - commenta Cappa - Ma il lavoro sin qui svolto ha portato alcune scoperte sorprendenti, che stanno dando nuovo impulso alla ricerca sui fattori protettivi dell'efficienza mentale. Non a caso, il programma settennale di ricerca dell'Unione Europea che parte dal 2014 investirà moltissimo in questo settore della medicina. Ormai è chiaro che dalla farmacologia non arriverà una "pillola salva-memoria" mentre l'invecchiamento della popolazione moltiplica i casi di demenza che stanno portando al collasso i sistemi sanitari. Riuscire a prolungare anche di soli due anni una condizione di buona efficienza mentale porterebbe vantaggi sociali ed economici vitali".

Ed ecco cosa si sa dei sei fattori.

Attività fisica: "Bastano 30 minuti al giorno cinque volte a settimana - spiega Cappa - va bene camminare, pedalare o nuotare o qualunque altra attività, anche moderata. Si è sempre pensato che i benefici neurologici fossero la ricaduta di quelli sul sistema cardiovascolare. E invece cresce l'evidenza di un effetto protettivo dell'attività fisica direttamente sul cervello". Dieta mediterranea: anche qui la novità sta nella scoperta di un effetto diretto, non conseguente, come s'è sempre pensato, alle migliori condizioni metaboliche e cardiovascolari di chi segue questo stile alimentare. Una protezione maggiore sembra derivare da regimi alimentari simil vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Attività mentali: cruciverba, sudoku e giochi vari aiutano a rimanere lucidi. Alta scolarità e lavori intellettualmente

impegnativi risultano protettivi nei confronti della demenza. Ma, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano meno duraturi. "Le ricerche dimostrano che chi si dedica ai giochi ha capacità superiori alla media nel praticarli, ma la maggiore abilità non si estende ad altre prestazioni mentali. Invece l'alta scolarità e le attività lavorative intellettuali, più che proteggere dalla demenza sembrano rinviare la data di comparsa. Probabilmente una vita intellettualmente stimolante fornisce al cervello una "riserva cognitiva" che gli consente di resistere più a lungo alla perdita di cellule nervose".

Dal 2014 inizia la sfida del progetto europeo settennale "Horizon". Conclude Cappa: "Gli effetti protettivi risultano da ricerche retrospettive, che hanno confrontato negli anziani le prestazioni mentali con il modo in cui sono sempre vissuti. Ora si vedrà se si verificheranno meno casi di demenza in soggetti che a 50 anni iniziano a seguire la dieta mediterranea e un programma di attività fisica. Se, come spero, i risultati saranno positivi, avremo la ricetta della longevità".

1

ATTIVITÀ FISICA

30 minuti al giorno,
anche una passeggiata,
5 volte a settimana.

I benefici sul cervello
sono diretti, non
conseguenti a quelli
circolatori, come
s'era sempre pensato



2

ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

Anche in questo caso, i benefici sono diretti, forse determinati dal maggior introito di antiossidanti portati da frutta e verdura più abbondanti in questa dieta



3

GIOCHI

Cruciverba, sudoku, scacchi e altri giochi di abilità mentale mantengono lucidi. Ma le ricerche non dimostrano che le buone prestazioni in campo verbale, matematico, ecc si estendano poi alle altre funzioni mentali. Effetti protettivi o "ritardanti" nei confronti della demenza da alta scolarità e lavori intellettuali



4

QUALITÀ DEL SONNO

Più che la durata, sulla conservazione delle capacità mentali pesa la qualità del sonno. Il sonno disturbato da problemi medici (difficoltà respiratorie, dolori artrosici, ecc) o ambientali (rumore) o preoccupazioni varie diminuisce molto l'attenzione, la capacità di concentrazione e le facoltà mnemoniche



5

VITA SOCIALE

Maggiori livelli di lucidità mentale e di autonomia e meno casi di demenza tra gli anziani impegnati in attività che li portano a interagire spesso con gli altri



6

STRESS CRONICO

Mentre lo stress di breve durata (un problema anche grave, ma che viene risolto) è uno dei più potenti fattori protettivi della mente, quello cronico, causato da problemi irrisolti e/o irrisolvibili (ad esempio, disagio sociale, handicap, povertà) è il peggior tossico del cervello



Settimana del cervello: l'Alfabeto è su BrainFactor



In collaborazione con la *Società Italiana di Neurologia (SIN)* e con il *Dipartimento di Neuroscienze e Tecnologie Biomediche (DNTB) dell'Università di Milano Bicocca*, in occasione della Brain Awareness Week che si svolgerà in tutto il mondo dal 12 al 18 Marzo 2012, *BrainFactor* promuove in Italia "L'Alfabeto del cervello". L'iniziativa è patrocinata da [Dana Foundation](#).

Durante la "Settimana", appuntamento annuale pensato da Dana Foundation per diffondere la conoscenza sui temi della ricerca neuroscientifica al di fuori dei laboratori delle Università, ogni giorno, dal lunedì alla domenica, BrainFactor pubblicherà una serie di articoli divulgativi con cadenza di tre al giorno su temi relativi al funzionamento del cervello le cui iniziali corrispondono alle lettere dell'alfabeto, dalla "A" alla "Z". Gli articoli saranno firmati da autorevoli ricercatori e accademici Italiani.

Questo il calendario di pubblicazione:

Lunedì 12

- Il cervello Ansioso, di Lucio Tremolizzo, MD, neurologo (SIN), Ph.D. in Neuroscienze, DNTB, Università Milano Bicocca
- Il cervello Bipolare, di Marco Tironi, MD, neurobiologo, DNTB, Università Milano Bicocca
- Il cervello Cosciente, di Marcello Massimini, MD, neurofisiologo, Università degli Studi di Milano

Martedì 13

- Il cervello Decisionale, di Mauro Maldonato, MD, psichiatra, Università della Basilicata
- Il cervello Empatico, di Alessandro Baffigi, psicologo, psicoterapeuta, Integrational Mind Labs
- Il cervello Felice, di Alessandra Gilardini, biologo, Ph.D. in Neuroscienze, BrainFactor

Mercoledì 14

- Il cervello Geniale, di Tiziano Cornegliani, MD, redattore scientifico, BrainFactor
- Il cervello Hegeliano, di Marco Mozzoni, storico della Filosofia, neuropsicologo, BrainFactor
- Il cervello Integrazionale, di Ambrogio Pennati, MD, psichiatra, psicopatologo forense, Integrational Mind Labs

Giovedì 15

- Il cervello Linguistico, di Marco Sarà, MD, neurologo (SIN), Responsabile Centro Risvegli, San Raffaele Cassino
- Il cervello Mnestico, di Stefano Cappa, MD, neurologo (SIN), Università Vita-Salute S. Raffaele Milano
- Il cervello Nuovo, di Aldo Ragazzoni, MD, neurologo (SIN), Università degli Studi di Firenze

Venerdì 16

- Il cervello Ossessivo, di Letiza Leocani, MD, neurologo (SIN), Università Vita-Salute S. Raffaele Milano
- Il cervello Pauroso, di Stefano Cappa, MD, neurologo (SIN), Università Vita-Salute S. Raffaele Milano
- Il cervello Qualitativo, di Davide Liccione, psicologo, psicoterapeuta, Università degli Studi di Pavia, Scuola Lombarda di Psicoterapia

Sabato 17

- Il cervello Rabbioso, di Alessandra Gilardini, biologo, Ph.D. in Neuroscienze, BrainFactor
- Il cervello Semantico, di Giuseppe Sartori, neuropsicologo, Università degli Studi di Padova
- Il cervello Tranquillo, di Andrea Lavazza, studioso di scienze cognitive, Centro Universitario Internazionale di Arezzo

Domenica 18

- Il cervello Umorale, di Carlo Caltagirone, MD, neurologo (SIN), S. Lucia Roma
- Il cervello Violento, di Pietro Pietrini, MD, psichiatra, Università degli Studi di Pisa
- Il cervello Zelante, di Paolo G. Bianchi, antropologo, counselor, BrainFactor

Pagina 178 - sottopagina 01SETTIMANA MONDIALE
DEL CERVELLO

Come funziona il nostro cervello? La settimana mondiale del cervello, che si celebra dal 13 al 20 marzo, offre spunti di approfondimento.

In Italia l'organizzazione dell'evento è affidata alla Sin, Società italiana di Neurologia, che realizza una serie di iniziative di informazione sulle attività neurologiche a partire dal progetto "Neurologia a porte aperte" con visite guidate nei reparti e nei laboratori delle strutture ospedaliere.

In programma anche conferenze, dibattiti, lezioni nelle scuole, nell'intento di fare aumentare la conoscenza sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze. Info su www.neuro.it

[Politica](#)[Economia](#)[Dall'Italia](#)[Dal Mondo](#)

Settimana del cervello, ecco le sei mosse vincenti

Dal 12 al 18 marzo si celebra la Settimana mondiale del cervello con conferenze, mostre e dibattiti aperti al pubblico. Per avere maggiori informazioni su tutte le iniziative in programma, visitare i siti www.neuro.it e www.dana.org/brainweek/calendar/. L'Unione Europea concretizza il suo interesse per gli studi sul cervello avallando un ambizioso programma di ricerca sull'efficienza mentale finanziato per i prossimi sette anni.

Riassumendo i risultati della ricerca internazionale si può dire che sono sei le mosse vincenti per proteggere la mente e diminuire il rischio di cadere nella demenza senile, eccole in ordine d'importanza: movimento, dieta, esercizi mentali, qualità del sonno, intensità dei rapporti sociali e livello di stress cronico.

«Ormai è chiaro – spiega Stefano Cappa, docente di Neuroscienze al San Raffaele di Milano – che dalla farmacologia non arriverà una “pillola salva-memoria”, mentre l'invecchiamento della popolazione moltiplica i casi di demenza che stanno portando al collasso i sistemi sanitari. Riuscire a prolungare anche di soli due anni una condizione di buona efficienza mentale porterebbe vantaggi sociali ed economici vitali».

L'attività fisica, anche moderata, ha un effetto protettivo direttamente sul cervello, bastano trenta minuti al giorno cinque volte a settimana. La dieta mediterranea migliora in modo diretto, non conseguente, il metabolismo e la circolazione sanguigna. L'ideale è mangiare pochi prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali. Cruciverba, sudoku e simili aiutano a rimanere lucidi, così come l'alta scolarità e i lavori intellettualmente impegnativi. Tuttavia i benefici sembrano meno duraturi rispetto all'attività fisica e all'alimentazione. «L'alta scolarità e le attività lavorative intellettuali – approfondisce Cappa – più che proteggere dalla demenza, sembrano rinviare la data di comparsa. Probabilmente una vita intellettualmente stimolante fornisce al cervello una riserva cognitiva che gli consente di resistere più a lungo alla perdita di cellule nervose».

[Daily_Life > Benessere > Salute: al via Settimana cervello, allenarlo per non farlo ammalare](#)

Salute: al via Settimana cervello, allenarlo per non farlo ammalare



ultimo aggiornamento: 08 marzo, ore 17:21

Milano, 8 mar. (Adnkronos Salute) - "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani". E' il motto della Settimana mondiale del cervello che si celebra dal 12 al 18 marzo. 'Mens sana in corpore sano' è il tema attorno al quale ruoterà l'edizione 2012 dell'iniziativa, co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, e organizzata in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin). Nella Penisola sono in programma incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. Eventi su misura per ogni età, compresi lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie.

"Non si tratta di un evento formale - sottolinea Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. "Un unicum governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente",

spiega il genetista Edoardo Boncinelli, fra i relatori dell'evento di apertura della Settimana, l'appuntamento 'Mente, psiche, coscienza: quanto è libero il cervello?', in programma lunedì a Milano (Teatro Franco Parenti, ore 18)

Fra le domande alle quali gli esperti cercheranno di rispondere c'è il rapporto tra tempo e cervello. Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi? Cosa sono i neuroni orologio? E' possibile rintracciare in natura, fra gli animali e nell'uomo, degli orologi biologici perfetti? Secondo gli ultimi studi sul fronte delle neuroscienze - ricorda una nota - utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che dai millesecodi ai minuti; orologi che quando invecchiamo diventano sempre meno precisi, e che in particolari persone come gli atleti o i pianisti possono raggiungere livelli di eccezionale precisione. Ma gli specialisti si confronteranno anche sui problemi di sonno e umore, su ansia e stress, e sul tema delle dipendenze: da quelle da cibo fino al gioco d'azzardo compulsivo tipico della ludopatia, patologia classificata nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali quale disturbo del controllo degli impulsi.

**INIZIATIVE: La Settimana Mondiale del Cervello**

Dal 12 al 18 marzo si celebra la Settimana Mondiale del Cervello. Il tema di questa edizione: Mens sana in corpore sano.

Dal 12 al 18 Marzo 2012 verrà celebrata la Settimana Mondiale del Cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla SIN - Società Italiana di Neurologia - che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato il prof. Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese - ha aggiunto il Presidente della SIN - e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani - auspicano unanimi gli esperti - in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale.

Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo: "un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente - ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli, tra i relatori dell'evento di apertura della manifestazione "Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?" Ma se siamo così determinati, qual è il margine di libertà delle nostre scelte? Si può pensare di separare il pensiero razionale dalle emozioni? E quanto può cambiare il cervello?

E ancora: come è nato nella mente dell'uomo il concetto di tempo? Il cervello ha un suo tempo? Cosa ricordiamo e cosa dimentichiamo? Qual è il rapporto fra il tempo e la consapevolezza del suo scorrere? Nonostante la soggettività e l'apparente immaterialità che avvolgono la dimensione temporale della nostra esperienza del mondo, i meccanismi nervosi che ci consentono di stimare durate temporali di varie grandezze sono oggetto di intenso studio da parte delle neuroscienze cognitive. In tale ambito, recenti scoperte stanno cominciando a svelare attraverso quali circuiti nervosi ed attraverso quali meccanismi il tempo è rappresentato nel nostro cervello.

Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi nel farlo? Cosa sono i neuroni orologio? È possibile rintracciare in natura, incluso il mondo animale, degli orologi biologici perfetti? Da diversi studi nel campo delle neuroscienze è emerso che utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che vanno dai millesecondi fino ai minuti, le ore, i mesi e gli anni. Sappiamo anche che con l'avanzare dell'età, questi orologi diventano sempre meno precisi e questo, verosimilmente, a causa del sistematico degrado che le capacità motorie e percettive subiscono nel corso della vita. Se questa ipotesi è corretta, allora, sistemi percettivo/motori altamente specializzati, quali quelli degli atleti professionisti e dei pianisti, potrebbero incorporare orologi interni di eccezionale precisione. Recenti studi condotti su alcuni pianisti professionisti hanno potuto appurare, non solo l'esistenza di diversi orologi interni, ma, per la prima volta, come questi possano essere ricalibrati e resi più precisi attraverso un'eccezionale sviluppo delle capacità percettivo/motorie.

E ancora, dibattiti e conferenze in cui esperti neurologi e neuro scienziati, si confronteranno sul delicato tema delle dipendenze, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari nello spettro ossessivo fino al gioco d'azzardo - patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. Infine, i disturbi del sonno e dell'umore, l'ansia, lo stress ed i loro effetti sul cervello umano. Quindi, seminari, lezioni e giochi destinati agli studenti delle scuole elementari e medie che potranno avvicinarsi all'affascinante mondo delle neuroscienze e ai misteri che racchiude in sé il funzionamento del cervello umano.

Coordinata in Europa dalla European Dana Alliance for the Brain e negli Usa dalla Dana Alliance for Brain Initiatives, la Settimana del Cervello è l'evento più significativo a livello mondiale, frutto di un enorme coordinamento internazionale cui prendono parte le società neuroscientifiche di tutto il mondo. Basti pensare che fino ad oggi hanno preso parte alla BWA oltre 2600 soggetti tra enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali in 82 Paesi.

Per maggiori informazioni e per consultare il calendario degli eventi: www.neuro.it



SALUTE. 12-18 MARZO, SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

IL TEMA DI QUESTA EDIZIONE: MENS SANA IN CORPORE SANO.

(DIRE - Notiziario Sanita') Roma, 8 mar. - Dal 12 al 18 Marzo 2012 verra' celebrata la Settimana Mondiale del Cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain " negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello e' promossa e organizzata dalla Sin - Societa' Italiana di Neurologia - che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i piu' piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale- ha sottolineato il prof.

Giancarlo Comi, Presidente della Sin- bensi', di un richiamo alla assoluta peculiarita' dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello e' proprio quello di fare in modo che tutta la comunita' conosca e capisca cos' e' la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

L'INIZIATIVA - Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue eta' biologiche; dalle sue potenzialita' nel neonato, fino alla regressione negli stadi di eta' piu' avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani - auspicano gli esperti - in quanto l'idea di fondo e' che allo stesso modo in cui e' possibile preservare negli anni una buona forma fisica, e' possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale. Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacita' cognitive, le percezioni della realta' e il modo in cui la interpretiamo: "Un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti

Rassegna Stampa

neuronal, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente", ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli.

NEL MONDO - Per maggiori informazioni e per consultare il calendario degli eventi: www.neuro.it La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

(We/ Dire)

Salute

Salute: al via Settimana cervello, allenarlo per non farlo ammalare

Milano, 8 mar. (Adnkronos Salute) - "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani". E' il motto della Settimana mondiale del cervello che si celebra dal 12 al 18 marzo. 'Mens sana in corpore sano' è il tema attorno al quale ruoterà l'edizione 2012 dell'iniziativa, co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, e organizzata in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin). Nella Penisola sono in programma incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. Eventi su misura per ogni età, compresi lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie. "Non si tratta di un evento formale - sottolinea Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. "Un unicum governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente", spiega il genetista Edoardo Boncinelli, fra i relatori dell'evento di apertura della Settimana, l'appuntamento 'Mente, psiche, coscienza: quanto è libero il cervello?', in programma lunedì a Milano (Teatro Franco Parenti, ore 18) Fra le domande alle quali gli esperti cercheranno di rispondere c'è il rapporto tra tempo e cervello. Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi? Cosa sono i neuroni orologio? E' possibile rintracciare in natura, fra gli animali e nell'uomo, degli orologi biologici perfetti? Secondo gli ultimi studi sul fronte delle neuroscienze - ricorda una nota - utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che dai millesecundi ai minuti; orologi che quando invecchiamo diventano sempre meno precisi, e che in particolari persone come gli atleti o i pianisti possono raggiungere livelli di eccezionale precisione. Ma gli specialisti si confronteranno anche sui problemi di sonno e umore, su ansia e stress, e sul tema delle dipendenze: da quelle da cibo fino al gioco d'azzardo compulsivo tipico della ludopatia, patologia classificata nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali quale disturbo del controllo degli impulsi.



Benessere e salute

Salute: al via Settimana cervello, allenarlo per non farlo ammalare

Salute

Milano, 8 mar. (Adnkronos Salute) - "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani". E' il motto della Settimana mondiale del cervello che si celebra dal 12 al 18 marzo. 'Mens sana in corpore sano' è il tema attorno al quale ruoterà l'edizione 2012 dell'iniziativa, co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, e organizzata in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin). Nella Penisola sono in programma incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. Eventi su misura per ogni età, compresi lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie.

"Non si tratta di un evento formale - sottolinea Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. "Un unicum governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente", spiega il genetista Edoardo Boncinelli, fra i relatori dell'evento di apertura della Settimana, l'appuntamento 'Mente, psiche, coscienza: quanto è libero il cervello?', in programma lunedì a Milano (Teatro Franco Parenti, ore 18)

Fra le domande alle quali gli esperti cercheranno di rispondere c'è il rapporto tra tempo e cervello. Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi? Cosa sono i neuroni orologio? E' possibile rintracciare in natura, fra gli animali e nell'uomo, degli orologi biologici perfetti? Secondo gli ultimi studi sul fronte delle neuroscienze - ricorda una nota - utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che dai millesecundi ai minuti; orologi che quando invecchiamo diventano sempre meno precisi, e che in particolari persone come gli atleti o i pianisti possono raggiungere livelli di eccezionale precisione. Ma gli specialisti si confronteranno anche sui problemi di sonno e umore, su ansia e stress, e sul tema delle dipendenze: da quelle da cibo fino al gioco d'azzardo compulsivo tipico della ludopatia, patologia classificata nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali quale disturbo del controllo degli impulsi.

NanoPress Salute

Dal 12 al 18 marzo la Settimana Mondiale del Cervello 2012



In occasione della sedicesima edizione della **Settimana Mondiale del Cervello** organizzata ogni anno in Italia dalla **Sin** (Società italiana di neurologia), tutti gli esperti del settore avranno modo di incontrarsi e scambiarsi opinioni sulle ultime ricerche svolte e le scoperte effettuate negli ultimi dodici mesi nel campo della neurologia. Le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo parteciperanno ad un programma lungo e dettagliato di eventi e laboratori.

Mente Sana

come mantenere il cervello in salute



(PubliWeb) Possedere una mente elastica, dinamica e sana è il segreto per vivere meglio. Perché, indubbiamente, la preservazione del nostro cervello riesce ad aumentare la qualità della vita. Tra l'altro, avere cura delle nostre capacità cerebrali non è complicato, basta seguire alcuni accorgimenti e poche, virtuose abitudini. I fattori davvero importanti, come spiegano gli studiosi della Sin, Società italiana di neurologia, sono tre:

Attività fisica: trenta minuti al giorno, per cinque giorni alla settimana, è quanto serve al nostro apparato neurologico per rimanere in forma. Possiamo scegliere di correre, nuotare, camminare, pedalare, l'importante è mantenere il sistema cardiovascolare ben allenato perché questo prevede un effetto di protezione del cervello.

Dieta mediterranea: da anni gli esperti di alimentazione favoriscono un regime nutrizionale di questo genere. Le funzioni metaboliche e cardiovascolari sono evidentemente migliori. Se fosse possibile eliminare dalla dieta cibi industriali troppo dolci e troppo grassi, la salute del cervello ne trarrebbe ulteriori e notevoli benefici.

Attività mentale: cruciverba, sudoku, quiz, giochi di logica ed altre prove di questo genere aiutano a combattere l'invecchiamento del cervello. Chi studia o fa lavori mentalmente impegnativi ha la fortuna di poter mantenere la propria mente più abile e lucida nel tempo.

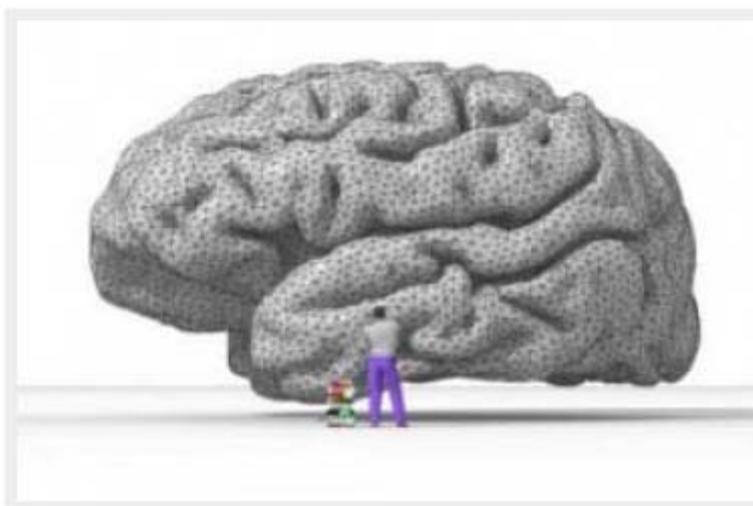
NanoPress Salute

Dal 12 al 18 marzo la Settimana Mondiale del Cervello 2012



In occasione della sedicesima edizione della **Settimana Mondiale del Cervello** organizzata ogni anno in Italia dalla **Sin** (Società italiana di neurologia), tutti gli esperti del settore avranno modo di incontrarsi e scambiarsi opinioni sulle ultime ricerche svolte e le scoperte effettuate negli ultimi dodici mesi nel campo della neurologia. Le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo parteciperanno ad un programma lungo e dettagliato di eventi e laboratori.

Dal 12 al 18 marzo la Settimana Mondiale del Cervello 2012



In occasione della sedicesima edizione della **Settimana Mondiale del Cervello** organizzata ogni anno in Italia dalla **Sin** (Società italiana di neurologia), tutti gli esperti del settore avranno modo di incontrarsi e scambiarsi opinioni sulle ultime ricerche svolte e le scoperte effettuate negli ultimi dodici mesi nel campo della neurologia. Le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo parteciperanno ad un programma lungo e dettagliato di eventi e laboratori.

Sanita': Sin, dal 12 al 18 marzo la settimana mondiale del cervello

(ASCA) - Roma, 8 mar - Dal 12 al 18 marzo verra' celebrata la

"Settimana Mondiale del Cervello", iniziativa promossa

congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain"

in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati

Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello e' promossa e

organizzata dalla Sin - Societa' Italiana di Neurologia - che

ha previsto una serie di incontri di informazione e

sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una

campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i piu' piccoli,

oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato il

Giancarlo Comi, presidente della Sin - bensi', di un richiamo

alla assoluta peculiarita' dell'organo di cui ci occupiamo.

Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto

sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana

Mondiale del Cervello e' proprio quello di fare in modo che

tutta la comunita' conosca e capisca cos'e' la Neurologia e

quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in

maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la

base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le

espressioni operative in ambito clinico".

Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore

sano": numerosi gli incontri e i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue eta' biologiche; dalle sue potenzialita' nel neonato, fino alla regressione negli stadi di eta' piu' avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative.

com-map/mau/br



DAL 12 AL 18 MARZO LA "SETTIMANA DEL CERVELLO"

Visite guidate presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e neurosensoriali



S SIENA. Il cervello, organo affascinante e ancora, per alcuni aspetti, misterioso, sarà protagonista di eventi e iniziative scientifiche in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, che si terrà dal 12 al 18 marzo, promossa dalla SIN – Società Italiana di Neurologia. Anche il Dipartimento di Scienze Neurologiche e Neurosensoriali del policlinico Santa Maria alle Scotte, diretto dal professor Alessandro Rossi, aderirà all’iniziativa, aprendo al pubblico i laboratori dell’UOC Neurologia e Neurofisiologia Clinica, piano 0, III lotto, e quelli dell’UOC Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche, diretti dal professor Antonio Federico, piano 6, II lotto, con visite guidate.

“Si tratta di un’occasione da non perdere – commenta Rossi – per conoscere meglio l’organo che regola le nostre funzioni vitali, i pensieri, la nostra vita di relazione e che, in ogni fase della vita, è capace di esprimere capacità di adattamento e potenzialità che in passato erano state escluse”. All’ingresso dell’ospedale, inoltre, sarà allestita una postazione informativa su neuroscienze e malattie neurologiche. Inoltre presso l’Istituto e Liceo Sarrocchi di Siena, Antonio Federico e Alessandro Rossi insieme ai professori Gori, Nannini e Rizzi, intervengono rispettivamente lunedì 12 e giovedì 15, dalle 11 alle 13, sul tema “Dal cervello umano all’intelligenza artificiale”.

Rassegna Stampa

Il professor Federico mercoledì 21, terrà una conferenza sulla memoria all'auditorium di Banca Monteriggioni, alle 17.30. "Assistiamo a un sensibile aumento di alcune malattie neurodegenerative – spiega Federico - anche come conseguenze del crescente invecchiamento della popolazione e, data la peculiarità di tutte le patologie legate al cervello, può essere importante per tutti avere delle conoscenze neurologiche di base ". Anche quest'anno particolare attenzione viene rivolta ai giovani, studenti delle scuole elementari e superiori, che saranno coinvolti nelle iniziative del policlinico e nelle scuole. Per prenotare la visite ai laboratori di neurologia è possibile contattare i numeri 0577 585763 o 585300.

La Settimana Mondiale del Cervello al Mondino



La Fondazione "Istituto Neurologico Nazionale Casimiro Mondino" di Pavia aderisce anche quest'anno alla "Settimana Mondiale del Cervello", un'occasione di incontro con i cittadini per far conoscere le strutture e i servizi dell'Istituto.

Con l'iniziativa **Ospedale aperto**, nei pomeriggi dei giorni **dal 12 al 18 marzo**, chiunque volesse visitarlo e ricevere informazioni sarà accolto all'entrata dal personale dell'Istituto.

Accanto a numerose **conferenze divulgative** destinate a pazienti, familiari e associazioni di volontariato, in calendario **sabato 17** marzo, è previsto anche un **workshop scientifico venerdì 16** marzo in Aula Berlucci, dal titolo "*Mondino nel futuro delle neuroscienze*" per gli addetti ai lavori, durante il quale interverranno medici specialisti, tra cui professori dell'Università di Pavia.

Questi gli **incontri tematici** con la cittadinanza con il coordinamento di A. Moneta (Pavia):

Ore 10.00-11.30

Aula Berlucci **La Malattia di Parkinson** - C. Pacchetti, Pavia

Aula Mondino **Sclerosi multipla e ambiente** - R. Bergamaschi, Pavia

Aula Rossi **Disturbi visivi e neuropsicomotori nel bambino** - S. Signorini, Pavia

Ore 11.30-13.00

Aula Berlucci **Ictus: i sintomi d'allarme** - E. Candeloro, Pavia

Aula Mondino **Le Cefalee** - C. Tassorelli, Pavia

Aula Rossi **Disturbi cognitivi nell'invecchiamento** - E. Sinforiani, Pavia

Informazioni

Dove: Fondazione "Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino" - via Mondino, 2 - Pavia

Quando: dal 12 al 18 marzo 2012, dalle 14.00 alle 16.00

SCIENZE - MEDICINA - TECNOLOGIA - SALUTE & BENESSERE

"Settimana Mondiale del Cervello" 12-18 marzo 2012



Clicca sull'immagine per ingrandire

La settimana prossima, che va dal **12 al 18 marzo**, sarà la **"Settimana Mondiale del Cervello"**, un'iniziativa estremamente importante promossa dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla **SIN, la Società Italiana di Neurologia**, che ha previsto una campagna di sensibilizzazione rivolta al tutti: a grandi, piccoli, al mondo scientifico e agli esperti del settore. Il motto di quest'anno è **"Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani"**. Questo perchè, secondo quanto dicono medici e studiosi del settore, se già dalla giovinezza il cervello viene stimolato e

"allenato", nella maniera più corretta, di sicuro ci saranno meno probabilità che si sviluppino alcuni tipi di patologie e le sue funzioni rimmarranno più a lungo sane e salve. Esercitare il cervello, infatti è importante quanto l'esercizio del resto del corpo. Inoltre si tratta di un organo in grado di adattarsi per tutta la vita e anche in tarda età può crescere nuovi neuroni. Questo perchè è una macchina meravigliosa ed ha delle potenzialità infinite.

Giancarlo Comi, presidente della Sin, ha spiegato riguardo la "Settimana Mondiale del Cervello" che *"non si tratta di un evento formale bensì di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa"*.

Nel corso della settimana sul tema **"Mens sana in corpore sano"** saranno svolti numerosi incontri e dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative.



Cosa dobbiamo fare quindi per migliorare le prestazioni del nostro cervello?

EVITARE LO STRESS. Lo stress è una delle principali cause che può determinare disturbi come la cattiva concentrazione. Per quanto è possibile, i medici consigliano quindi di evitare tutte quelle circostanze e situazione che alimentano lo stress.

ALIMENTAZIONE SANA. Un'alimentazione errata e la mancanza di riposo possono peggiorare le prestazioni del nostro cervello. Le diete troppo drastiche, ad esempio, potrebbero provocare oltre alla depressione, anche una forte perdita di autostima, che ridurrebbe di oltre il 20 per cento le capacità della nostra memoria. Il cervello lavora meglio inoltre se non si soffre di sovrappeso.

ACIDO FOLICO. Una scoperta molto importante fatta di recente riguarda i poteri benefici dell'**acido folico (vitamina B9)**, che se assunto con regolarità tutti i giorni aiuta non soltanto a prevenire alcune malformazioni nei più piccoli, ma addirittura a ringiovanire il cervello fino a sette anni. Parola dei ricercatori dell'università olandese di *Wageningen*.

LO SPORT. Svolge un'importante funzione nella protezione del nostro cervello dal decadimento cognitivo perchè lo rende più reattivo ed efficiente grazie all'attività aerobica, così come la capacità di concentrarsi e di fare più cose contemporaneamente. E' importante anche variare l'attività fisica e magari svolgerla in compagnia: incontrare persone nuove e acquisire una nuova abilità andrà a beneficio del vostro cervello.

IMPARARE UNA NUOVA LINGUA. Imparare una nuova lingua, leggere e studiare sono tutte attività che allontanano il declino cognitivo associato con il morbo di Alzheimer e le altre condizioni relative alle diminuzioni nelle nostre capacità mentali .

ALLONTANARE LE TOSSINE. Si devono evitare le tossine nocive al cervello e al sistema nervoso. Infatti se vogliamo che il cervello funzioni bene anche con l'avanzare degli anni, dobbiamo proteggerlo dai danni neuronali. Si tratta quindi di prevenire le ostruzioni dei vasi che portano il sangue al cervello, evitare colpi violenti alla testa, eliminare le tossine chimiche, come i solventi organici e naturalmente combattere i radicali liberi, incrementando il consumo di vitamina e che si può trovare in diversi alimenti quali: germe di grano, lievito di birra, frutti oleosi e semi crudi, erba medica, cavolo e spinaci.

COLTIVARE INTERESSI. Naturalmente ricordiamoci di mantenere attivo il cervello leggendo, scrivendo, coltivando interessi, facendo le parole incrociate, studiando, dedicandosi ad hobbies.

BRAIN TRAINING. Così come i muscoli del corpo anche il cervello può essere allenato e tenuto elastico. Il Brain Training è semplicemente una sorta di palestra per la mente, in cui si fanno esercizi per rimanere in forma mentale. Gli esercizi sono diversi a seconda dell'area che si vuole "allenare": linguistica, visiva, motoria, coordinamento, attenzione, logica, narrazione, ecc. Certamente non è possibile rimanere giovani per sempre, ma altrettanto sicuramente si può fare molto per rallentare i processi di invecchiamento.

Torna la settimana mondiale del cervello: ecco gli eventi dal 12 al 18 marzo



Sabato 10 Marzo 2012, 18:22 in [Psicologia e neuroscienze](#)
di [Emanuela Zerbinatti](#)

Dal 12 al 18 marzo torna la "Settimana Mondiale del Cervello" con iniziative nazionali e internazionali per sensibilizzare sulle potenzialità, la salute e i problemi del nostro organo più prezioso. Ecco gli eventi in Italia



Torna anche quest'anno la "Settimana Mondiale del Cervello", l'iniziativa promossa congiuntamente dalla "[European Dana Alliance for the Brain](#)" in Europa e dalla "[Dana Alliance for Brain](#)" negli Stati Uniti per diffondere consapevolezza sulle potenzialità, la salute ma anche i problemi a cui il nostro organo più prezioso può andare incontro. Dal 12 al 18 marzo una serie di iniziative cercheranno di avvicinare il mondo delle neuroscienze al grande pubblico in tutto il mondo, Italia compresa, sul tema "*Mens sana in corpore sano*".

"Non si tratta di un evento formale bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo", ha sottolineato il **Giancarlo Comi**, presidente della [Sin - Società Italiana di Neurologia](#) che si occupa di promuovere e organizzare la Settimana del Cervello nel nostro Paese.

"Riteniamo che la Neurologia abbia un [ruolo del tutto sottostimato in Italia](#) e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca - aggiunge - in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico attraverso una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore".

Da qui la serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale intorno al tema di questa edizione: "*Mens sana in corpore sano*". Nei numerosi incontri e dibattiti dedicati si parlerà dunque dell'**evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche, dalle sue potenzialità nel neonato, fino**

In apertura della settimana del cervello il 12 Marzo 2012, si parlerà di **libero arbitrio con l'incontro inaugurale SIN** al Teatro Franco Parenti di Milano (Via Pierlombardo, 14 - alle ore 18,00) dal titolo "*Mente, Psiche, Coscienza: Quanto è libero il Cervello?*". Interverranno Simona Argentieri, Edoardo Boncinelli, Giancarlo Comi, Giulio Giorello e Viviana Kasam in qualità di moderatrice.

L'elenco di tutte le altre iniziative sul territorio italiano lo trovate [qui](#)

Il Ritratto della Salute

PORTALE DEL BENESSERE

11/03/2012 - Al via la settimana dedicata alla salute del cervello



Milano, 11 marzo 2012 – "Allenare la mente oggi per proteggere il cervello domani". E' il motto della Settimana mondiale del cervello che si celebra dal 12 al 18 marzo. 'Mens sana in corpore sano' è il tema attorno al quale ruoterà l'edizione 2012 dell'iniziativa, co-promossa da European Dana Alliance for the Brain in Europa e Dana Alliance for Brain negli Usa, e organizzata in Italia dalla Società italiana di neurologia (Sin). Nella Penisola sono in programma incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale. Eventi su misura per ogni età, compresi lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie. "Non si tratta di un evento formale - sottolinea Giancarlo Comi, presidente della Sin -, bensì di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese, e l'obiettivo della Settimana mondiale del cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo.

Salute24

nova²⁴
Innovazione & Tecnologia

I vegetariani sono più empatici degli onnivori



I vegetariani sono più empatici degli onnivori

Qualcosa fisicamente si muove nel nostro cervello: si muovono le sinapsi, creando, eliminando e rimaneggiando continuamente i contatti tra i neuroni; ma ne vengono generati anche di nuovi, e per tutta la vita.

«Di tutti gli organi del nostro corpo, il cervello è sicuramente quello più plastico» spiega il neuroscienziato Giancarlo Comi, presidente della Società italiana di neurologia che anche quest'anno promuove e organizza in Italia la Settimana mondiale del cervello (in programma da domani al 18 marzo), in cui sono previste una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale.

«È noto che, durante lo sviluppo, la formazione delle connessioni cerebrali è particolarmente influenzabile dall'esperienza, tuttavia sappiamo ancora poco di come gli stimoli esterni incidono sullo sviluppo delle connessioni tra i neuroni - continua Comi -. Oggi, però, grazie alle nuove tecnologie si riesce a registrarne l'attività in tempo reale, a vedere insomma il cervello pensare e agire e come risponde a determinati stimoli».

Risonanza magnetica funzionale, analisi dei segnali bioelettrici cerebrali e stimolazione magnetica sono gli strumenti che contribuiscono in modo fondamentale alla lettura del cervello e con cui si può addirittura capire se esistono i corrispondenti neurobiologici dei comportamenti. In pratica, possono chiarire quesiti di natura neuroetica.

È il caso dello studio di Massimo Filippi, responsabile dell'Unità di Neuroimaging Quantitativo della Fondazione San Raffaele che con il suo team si è chiesto: persone che hanno un certo tipo di comportamento per scelta, come i vegani e i vegetariani, hanno anche un differente funzionamento cerebrale che corrisponde alla loro visione del mondo? Messi di fronte a scene di violenza verso uomini e animali, vegani, vegetariani e onnivori hanno tutti attivato le aree cerebrali che hanno a che fare con l'empatia e il sistema dei neuroni specchio, ma in maniera diversa. Nel senso che i vegetariani, ma più ancora i vegani, hanno una disattivazione delle risposte di allontanamento e di disgusto verso queste scene, che favorisce una maggiore empatia.

A conferma che in funzione della risposta si innesca una diversa architettura funzionale cerebrale. Lo stesso team ha appena sottoposto al vaglio di una rivista internazionale un altro test in cui lo scopo è quello di capire se una maggiore esposizione a uno stimolo, la sua ripetizione, ha un impatto differente sulla modulazione del cervello. I ricercatori hanno quindi mostrato agli stessi tre gruppi scene di animali e uomini che muovevano la bocca per parlare o mangiare. Al termine lo studio suggerisce che un'esposizione a stimoli differenti comporta modifiche anche 'interne', prima cerebrali e poi sociali; in seconda battuta che il nostro cervello si modifica anche di fronte a stimoli che arrivano da individui di altre specie (come le scimmie, ma non i maiali). «Penso più al cervello come una tabula rasa che viene progressivamente modulata dalle esperienze - sintetizza Filippi -. Quindi, nel corso della vita, sulla base delle esperienze le connessioni neuronali si possono modificare».

DAL 12 AL 18 MARZO SI CELEBRA LA SETTIMANA MONDIALE SUL CERVELLO

Settimana Mondiale del Cervello "Mens sana in corpore sano"



12.03.2012. Dal 12 al 18 Marzo 2012 verrà celebrata la *Settimana Mondiale del Cervello*, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla **SIN – Società Italiana di Neurologia** – che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al **grande pubblico**, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore. "Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato il prof. Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. **Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese** – ha aggiunto il Presidente della SIN - e l'obiettivo della **Settimana Mondiale del Cervello** è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico". L'iniziativa Tema portante di questa edizione "**Mens sana in corpore sano**": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. **Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani** – auspicano unanimi gli esperti – in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale. **Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo:** "un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente – ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli, tra i relatori dell'evento di apertura della manifestazione "Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?" **Ma se siamo così determinati, qual è il margine di libertà delle nostre scelte? Si può pensare di separare il pensiero razionale dalle emozioni? E quanto può cambiare il cervello? I TEMI Mens sana in corpore sano Mente psiche e coscienza Quanto è libero il cervello? E ancora: come è nato nella mente dell'uomo il concetto di tempo? Il cervello ha un suo tempo? Cosa ricordiamo e cosa dimentichiamo? Qual è il rapporto fra il tempo e la consapevolezza del suo scorrere? Nonostante la soggettività e l'apparente immaterialità che avvolgono la dimensione temporale della nostra esperienza del mondo, i meccanismi nervosi che ci consentono di stimare durate temporali di varie grandezze sono oggetto di intenso studio da parte delle neuroscienze cognitive. In tale ambito, recenti scoperte stanno cominciando a svelare attraverso quali circuiti nervosi ed attraverso quali meccanismi il tempo è rappresentato nel nostro cervello. Il tempo** Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi nel farlo? **Cosa sono i neuroni orologio? È possibile rintracciare in natura, incluso il mondo animale, degli orologi biologici perfetti?** Da diversi studi nel campo delle neuroscienze è emerso che utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che vanno dai millesecundi fino ai minuti, le ore, i mesi e gli anni. Sappiamo anche che con l'avanzare dell'età, questi orologi diventano sempre meno precisi e questo, verosimilmente, a causa del sistematico degrado che le capacità motorie e percettive subiscono nel corso della vita. Se questa ipotesi è

corretta, allora, **sistemi percettivo/motori altamente specializzati, quali quelli degli atleti professionisti e dei pianisti**, potrebbero incorporare orologi interni di eccezionale precisione. Recenti studi condotti su alcuni pianisti professionisti hanno potuto appurare, non solo l'esistenza di diversi orologi interni, ma, per la prima volta, come questi possano esseri ricalibrati e resi più precisi attraverso un'eccezionale sviluppo delle capacità percettivo/motorie. **I neuroni orologio La precisione degli orologi biologici degli atleti e dei pianisti professionisti** E ancora, **dibattiti e conferenze** in cui esperti neurologi e neuro scienziati, si confronteranno sul delicato tema delle **dipendenze**, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari nello spettro ossessivo fino al **gioco d'azzardo** - patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. Infine, i **disturbi del sonno e dell'umore, l'ansia, lo stress ed i loro effetti sul cervello umano**. Quindi, seminari, lezioni e giochi destinati **agli studenti delle scuole elementari e medie** che potranno avvicinarsi all'affascinante mondo delle neuroscienze e ai misteri che racchiude in sé il funzionamento del cervello umano. **I disturbi dell'umore e le dipendenze** Coordinata in Europa dalla *European Dana Alliance for the Brain* e negli Usa dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives*, la **Settimana del Cervello** è l'evento più significativo a livello mondiale, frutto di un enorme coordinamento internazionale cui prendono parte le società neuroscientifiche di tutto il mondo. Basti pensare che fino ad oggi hanno preso parte alla BWA oltre **2600 soggetti tra enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali in 82 Paesi**.

L'iniziativa nel mondo Per maggiori informazioni e per consultare il calendario degli eventi: www.neuro.it La **Società Italiana di Neurologia** conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

Articoli

Settimana Mondiale del Cervello

Ultima modifica il Lunedì, 12 Marzo 2012 08:57

Publicato Lunedì, 12 Marzo 2012 08:52

Visite: 64



nell'ambito delle iniziative promosse dalla Società Italiana di Neurologia, in occasione della settimana mondiale del Cervello i Neurologi del S. Eugenio incontrano il pubblico.

Tutti i giorni della settimana, dal 12 al 18 Marzo, è presente un "Info Point", presso la UOC di Neurologia - Stanza n 2 -, in cui gli specialisti risponderanno alle domande dei pazienti, secondo il calendario presente nel programma:

Allegati:

 [Programma](#) [] 305 Kb



La settimana del cervello: mens sana in corpore sano



La Settimana Mondiale del Cervello è un'iniziativa celebrata dal 12 al 18 marzo, promossa congiuntamente dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for Brain negli Stati Uniti; mentre in Italia la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dal SIN, la Società Italiana di Neurologia, che ha previsto una serie di incontri su tutto il territorio nazionale.

Questa campagna è rivolta al grande pubblico, compresi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico: quest'anno il tema sarà **Mens sana in corpore sano**, cioè far conoscere la neurologia in tutte le varie fasi della crescita biologica, dalle potenzialità nel neonato alla degenerazione nell'anziano.

paginemediche.it

Neurologia

Mens sana in corpore sano: al via la Settimana Mondiale del Cervello

Parte oggi la [Settimana Mondiale del Cervello](#) al grido di *'Mens sana in corpore sano'*.

L'iniziativa è co-promossa da **European Dana Alliance for the Brain in Europa** e **Dana Alliance for Brain negli Usa** ed è organizzata in Italia dalla **Società Italiana di Neurologia** (Sin).

Incontri, convegni ed eventi su misura per ogni età (sono previste anche delle **sessioni di gioco** nelle scuole elementari e medie) per sensibilizzare i cittadini, ma anche le istituzioni, sull'importanza della neurologia.

Ma non solo, parlare di **cervello sano** significa abbracciare un ampio ventaglio di aspetti: dall'umore al [sonno](#), dalle [patologie](#) neurologiche all'inconscio, fino alle **emozioni** che ci accompagnano per tutta la vita. E infatti i convegni in programma sono numerosi ed estremamente interessanti.

Uno per tutti, quello previsto oggi alle 17 a Milano, presso il Teatro Franco Parenti intitolato *'Mente, psiche, coscienza: quanto è libero il cervello?'*. Tra i relatori **Edoardo Boncinelli**, genetista di grande fama, che ricorda quanto il cervello sia un unicum di tanti ingredienti – capacità cognitive, inconscio e coscienza, emozioni e razionalità, la capacità con la quale percepiamo e interpretiamo la realtà che ci circonda – che è governato dal [DNA](#), ma anche dalla cultura, dall'ambiente in cui viviamo, dal cibo e da molti altri elementi.

E ancora, si discuterà di dipendenze – da quelle da cibo fino alla **ludopatia**, recentemente inserita nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali tra i disturbi del controllo degli impulsi – e di [stress](#) e umore.

Un'attenzione particolare, infine, agli orologi biologici.

Esiste l'orologio biologico perfetto? Proveranno a rispondere i neuroscienziati, partendo dalle più recenti scoperte in materia, che hanno mostrato come l'essere umano utilizzi diversi orologi interni che permettono di scandire finestre temporali dai millesecondi ai minuti. Si tratta di un meccanismo che, con il passare degli anni, diventa sempre meno preciso ma che invece in alcune persone dotate di particolari doti, come i pianisti o gli atleti, può raggiungere eccezionali livelli di precisione.



Settimana mondiale del cervello, i Neurologi del S. Eugenio incontrano i pazienti

Pubblicato: 12/03/2012



Tutti i giorni della settimana, dal 12 al 18 marzo, presso la UOC di **Neurologia** dell'ospedale **S. Eugenio**, Stanza n 2, è presente un "Info Point" in cui gli specialisti saranno a disposizione dei pazienti per rispondere alle loro domande.

Ricco il programma di convegni e tavole rotonde sui temi che maggiormente coinvolgono i pazienti, quali la **cefalea**, i **disturbi del sonno**, l'**epilessia**, l'**ictus**, la **sclerosi multipla**, il **morbo di Parkinson**.

Riportiamo di seguito il calendario degli incontri in programma:

Lunedì 12 ore 14-16

Dr. Bove: "Racconta la tua storia". Il paziente ed i familiari con perdita di memoria si raccontano. Un Neurologo ascolterà il paziente secondo le regole della Medicina Narrativa.

Dr. De Simone R. "Epilessia e disturbi del sonno"

Martedì 13 ore 14 -16

Dr.ssa Cupini ML: "Ictus e cefalea"

Dr. La Spina VG: "Sclerosi Laterale Amiotrofica"

Dr.ssa De Pascalis D: "Sclerosi Multipla"

Mercoledì 14 ore 14 -16

Dr.ssa Brusa L: "La malattia di Parkinson: attualità nella diagnosi precoce e trattamento"

Dr.ssa Bonaffini N: "Ultrasonografia Doppler nell'ischemia cerebrale"

Dr. Morocutti A: "La Neurologia nelle malattie internistiche"

Giovedì 15 ore 14-16

Dr.ssa Bassetti MA: "Epilessia"

Dr.ssa Desiato MT: "Neuropatie periferiche"

Dr. Montinaro E: "Ultrasonografia Doppler nell'ischemia cerebrale"

Venerdì 16 ore 14-16

Dr. Montinaro E: "Ultrasonografia Doppler nell'ischemia cerebrale".

SALUTE. 12-18 MARZO, SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Di

[Annamaria Procoli](#)

– 12 marzo 2012 **Publicato in:** [News](#), [News in evidenza](#)

MENS SANA IN CORPORE SANO.

Dal 12 al 18 Marzo 2012 verra' celebrata la Settimana Mondiale del Cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello e' promossa e organizzata dalla Sin – Societa' Italiana di Neurologia – che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i piu' piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale- ha sottolineato il prof. Giancarlo Comi, Presidente della Sinbensi', di un richiamo alla assoluta peculiarita' dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello e' proprio quello di fare in modo che tutta la comunita' conosca e capisca cos' e' la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

L'INIZIATIVA – Tema portante di questa edizione "Mens sana in corpore sano": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue eta' biologiche; dalle sue potenzialita' nel neonato, fino alla regressione negli stadi di eta' piu' avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani – auspicano gli esperti – in quanto l'idea di fondo e' che allo stesso modo in cui e' possibile preservare negli anni una buona forma fisica, e' possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale. Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacita' cognitive, le percezioni della realta' e il modo in cui la interpretiamo: "Un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente", ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli.

NEL MONDO – Per maggiori informazioni e per consultare il calendario degli eventi: www.neuro.it
La Societa' Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualita' professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

(DIRE – Notiziario Sanita')

Settimana mondiale del CERVELLO



Sono sei i fattori che migliorano l'efficienza del cervello e la qualità della vita. A tale proposito l'Unic mettendo a punto il programma "Horizon", per sostenere e incrementare la ricerca sulle neuroscien

La "Settimana Mondiale del Cervello" è una ricorrenza annuale con uno scopo ben preciso: quello di portare l'attenzione sul ruolo che la neurologia ha nella qualità della vita e fare il punto sulla ricerca scientifica. Coordinata dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa, dalla Dana Alliance for the Brain negli Stati Uniti, la Settimana Mondiale del Cervello è il frutto di un enorme coordinamento internazionale a cui partecipano le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo e dal 2010 anche la **Società Italiana di Neurologia**. I progressi della Medicina hanno prodotto un allungamento della durata della vita, ma la qualità della vita conta anche più della quantità.

Quali sono i fattori che conservano l'efficienza del cervello e accrescono la **qualità e la quantità della vita**? In ordine di importanza un'attività costante, la **dieta mediterranea** e gli **esercizi mentali**. Seguono **qualità del sonno**, intensità dei **rapporti sociali** e livelli di **stress cronico**. L'insieme dei frutti delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da **Stefano Cappa**, docente del San Raffaele di Milano, punto di riferimento di Neurologia per questa disciplina, una delle protagoniste della Settimana mondiale del cervello.

In un articolo di Arnaldo D'Amico, pubblicato sul quotidiano *la Repubblica*, Cappa ha spiegato che "dal punto di vista pratico, non abbiamo ancora una rivoluzione di stili di vita salutari per la mente, ma il lavoro sin qui svolto ha portato alcune scoperte sorprendenti che stanno dando nuovo impulso ai fattori protettivi dell'efficienza mentale. Non a caso – ha sottolineato Cappa - il **programma settennale di ricerca dell'Unione Europea** che porta il nome di progetto europeo "**Horizon**", investirà moltissimo in questo settore della medicina. Ormai è chiaro che dalla farmacologia non arriverà una "pillola" mentre l'invecchiamento della popolazione moltiplica i casi di demenza che stanno portando al collasso i sistemi sanitari. Riuscire a prolungare una condizione di buona efficienza mentale porterebbe vantaggi sociali ed economici vitali".

I sei fattori per migliorare l'efficienza del cervello

- **Attività fisica:** esercitarla per circa 30 minuti al giorno almeno 5 volte a settimana protegge il cervello. Camminare, pedalare, nuotare o qualsiasi attività anche moderata.
- **Dieta mediterranea** per migliorare le condizioni metaboliche e cardiovascolari. Un'alimentazione con tanta frutta e verdura determina un maggiore apporto di antiossidanti.
- **Giochi** e lavori intellettualmente impegnativi risultano protettivi nei confronti della demenza: cruciverba, sudoku, scacchi, giochi di parole aiutano. Una vita intellettualmente stimolante fornisce al cervello una "riserva cognitiva" che gli consente di resistere più a lungo alla perdita di cellule nervose.
- **Qualità del sonno:** il sonno disturbato, infatti, dà problemi medici, ambientali o preoccupazioni varie; diminuisce molto l'attenzione, la capacità di apprendimento e le facoltà mnemoniche.
- **Vita sociale** anche in tarda età: sono maggiori i livelli di lucidità mentale e di autonomia tra gli anziani impegnati in attività di interazione con gli altri.
- **Lotta allo stress cronico**, causato da problemi irrisolti e/o irrisolvibili, mentre lo **stress di breve durata** (un problema che viene risolto) è un fattore benefico per la mente.

Alcuni appuntamenti in calendario dal 12 al 18 marzo

Conferenze, mostre e dibattiti aperti al pubblico in tutta Italia. Eccone alcuni esempi:

Torino

Dal 13 al 16 marzo, presso il Circolo dei lettori, via Bogino, 9 si svolgeranno numerose conferenze aperte al pubblico:

- martedì 13 alle ore 18, presso la Sala Grande, "Ambiente e cervello. Come nascono le differenze tra i sessi" tenuta dal Professor Gian Carlo Corbelli
- mercoledì 14 alle ore 18, presso la Sala Grande, "Femminile maschile. Certezze e diversità di genere" tenuta dal Professor Piergiorgio Montesi
- giovedì 15 marzo alle ore 18 presso la Sala Giochi, "Menti differenti, la psicologia maschile e femminile" tenuta dal Professor Marco Del Giacco
- venerdì 16 marzo alle ore 18 presso la Sala Giochi e la Sala Musica "Psicopatologia della vita sessuale. Sessi, comportamenti e significati" a cura di Fabio Veglia.

Il ciclo di incontri è organizzato in collaborazione con NIT Centro Interdipartimentale in Neuroscienze dell'Università di Torino, Scuola di Dottorato in Neuroscienze dell'Università di Torino e Circolo dei Lettori, con il sostegno della Compagnia di San Paolo e il contributo della Regione Piemonte.

Rassegna Stampa

Corigliano Calabro (Cosenza)

Dal 12 al 18 marzo apertura del reparto dell'Unità operativa di neurologia e visite guidate agli studenti delle scuole medie inferiori e dei licei classici. Opera di informazione di cenni di anatomia e fisiologia del Sistema Nervoso e definizione dei significati del sapere neurologico.

Domodossola (Verbania)

Dal 12 al 18 marzo:

- "Arte e cervello", mostra di quadri di pittori Vigezzini contemporanei esposti all'interno del reparto di neurologia con possibilità di visite nelle sale al reparto.
- Neurologia a porte aperte: presenza di personale sanitario (81 medico + 1 infermiere) a disposizione per informazioni sulle attività della neurologia.

Milano

- Il 12 marzo presso il teatro Franco Parenti "Mente, Psiche, Coscienza. Quanto è libero il cervello?". Intervengono Simona Argentieri, Edoardo Comi (Presidente Sin), Giulio Giorello. Modera Viviana Kasam.
- Il 18 marzo dalle 9.30 alle 13.30 presso il Dipartimento di Neuroscienze cliniche fondazione IRCCS "Emicrania, sofferenza del paziente, costi e cura".

La Spezia

Il 19 marzo, nel giorno di San Giuseppe, patrono della città, Giornata della prevenzione dell'Ictus in piazza, con screening dei fattori di rischio e conoscenza" (un tunnel con 3/4 poster per l'educazione alla prevenzione e all'intervento acuto nell'ictus).

Siena

A cura dell'Università degli Studi

- Il 12 marzo incontro con gli studenti delle scuole superiori "La memoria e le sue alterazioni", "le sfide dell'intelligenza artificiale".
- Il 15 marzo incontro con gli studenti delle scuole superiori "il linguaggio", "il movimento", "la coscienza".
- Il 14 e 16 marzo Neuroscienze per gli studenti delle scuole elementari "Atelier di didattica sul cervello e sulle sue funzioni".
- Dal 12 al 18 marzo Neurologia a porte aperte. I laboratori di neurologia saranno aperti per visite guidate.
- Il 19 marzo Conferenza e dibattito televisivo "Dottore, non ricordo! La memoria e le sue alterazioni".

Per conoscere le altre iniziative sul territorio nazionale [clicca qui](#).

Per maggiori informazioni www.neuro.it e www.dana.org/brainweek/calendar/.

TELECOLOR

greenteam

Al via la Settimana mondiale del cervello

Roma. 'Mens sana in corpore sano'. E' questo il tema della Settimana mondiale 2012 del cervello, che si celebrerà dal 12 al 18 marzo. L'iniziativa è promossa congiuntamente dalla 'European Dana Alliance for the Brain' in Europa e dalla 'Dana Alliance for Brain' negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Società Italiana di Neurologia (Sin), che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore. "Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Tema portante di questa edizione, 'Mens sana in corpore sano': Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani, auspicano gli esperti, "in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale".

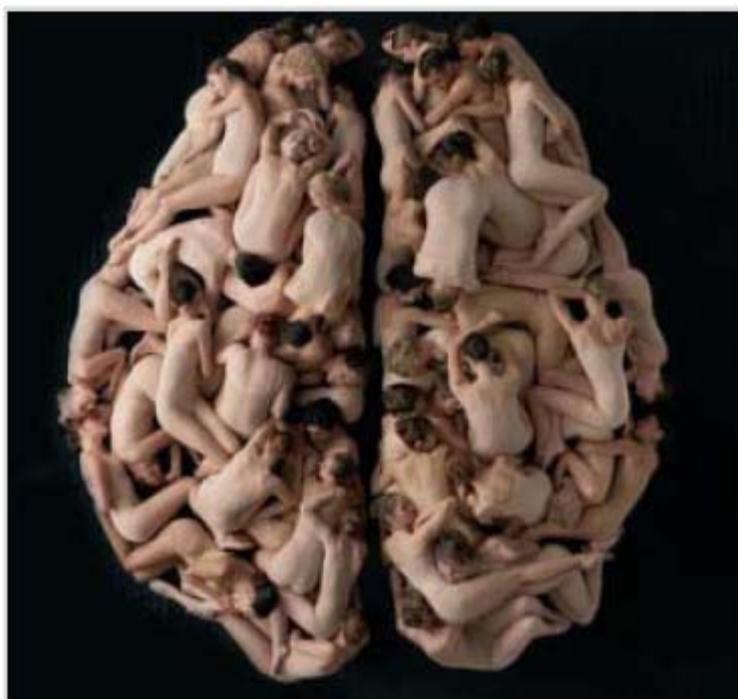
Settimana Mondiale del Cervello

Inserito in Notizie | Scritto lunedì, 12 marzo 2012 | Autore Licia Falduzzi | Commenta per primo

Dal 12 al 18 marzo si terrà la Settimana Mondiale del Cervello. Il tema principale di questa edizione sarà "Mens sana in corpore sano" e sono numerose le iniziative previste in molte città

Si terrà, dal 12 al 18 marzo, la "Settimana Mondiale del Cervello", un'iniziativa organizzata in Italia dalla Sin - Società Italiana di Neurologia, e promossa congiuntamente dalla *European Dana Alliance for the Brain*, in Europa, e dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives* e *Society for Neuroscience*, negli Stati Uniti. Una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello.

Per l'occasione si terranno una serie di incontri di informazione e di sensibilizzazione su tutto il nostro territorio, che coinvolgeranno, oltre al mondo scientifico e agli esperti del settore, anche il grande pubblico, inclusi i più piccoli.



"L'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello – ha detto Giancarlo Comi, presidente Sin – è quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa. Occorre definire in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico."

Il tema portante di questa edizione sarà "Mens sana in corpore sano". Tra le tante iniziative previste segnaliamo:

DA LUNEDI' LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO



Dal 12 al 18 Marzo 2012 verrà celebrata la *Settimana Mondiale del Cervello*, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla **SIN – Società Italiana di Neurologia** – che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al **grande pubblico**, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale – ha sottolineato il prof. Giancarlo Comi, Presidente della SIN – bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. **Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese** – ha aggiunto il Presidente della SIN – e l'obiettivo della *Settimana Mondiale del Cervello* è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa: occorre definire in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e quali ne siano le espressioni operative in ambito clinico".

Tema portante di questa edizione "*Mens sana in corpore sano*": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. **Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani** – auspicano unanimi gli esperti – in quanto l'idea di fondo che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale.

Tema portante di questa edizione "*Mens sana in corpore sano*": numerosi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata o come conseguenze di patologie neurodegenerative. **Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani** – auspicano unanimi gli esperti – in quanto l'idea di fondo che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale.

Il pensiero razionale, le emozioni, l'inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo: "un unicum, governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall'ambiente – ha dichiarato l'autorevole genetista Edoardo Boncinelli, tra i relatori dell'evento di apertura della manifestazione "Mente, Psiche, Coscienza: quanto è libero il cervello?" **Ma se siamo così determinati, qual è il margine di libertà delle nostre scelte? Si può pensare di separare il pensiero razionale dalle emozioni? E quanto può cambiare il cervello?**

E ancora: come è nato nella mente dell'uomo il concetto di tempo? Il cervello ha un suo tempo? Cosa ricordiamo e cosa dimentichiamo? Qual è il rapporto fra il tempo e la consapevolezza del suo scorrere? Nonostante la soggettività e l'apparente immaterialità che avvolgono la dimensione temporale della nostra esperienza del mondo, i meccanismi nervosi che ci consentono di stimare durate temporali di varie grandezze sono oggetto di intenso studio da parte delle neuroscienze cognitive. In tale ambito, recenti scoperte stanno cominciando a svelare attraverso quali circuiti nervosi ed attraverso quali meccanismi il tempo è rappresentato nel nostro cervello.

Come facciamo a valutare il tempo che passa e quanto siamo precisi nel farlo? Cosa sono i neuroni orologio? È possibile rintracciare in natura, incluso il mondo animale, degli orologi biologici perfetti? Da diversi studi nel campo delle neuroscienze è emerso che utilizziamo diversi orologi interni che ci permettono di scandire finestre temporali che vanno dai millesecondi fino ai minuti, le ore, i mesi e gli anni. Sappiamo anche che con l'avanzare dell'età, questi orologi diventano sempre meno precisi e questo, verosimilmente, a causa del sistematico degrado che le capacità motorie e percettive subiscono nel corso della vita. Se questa ipotesi è corretta, allora, **sistemi percettivo/motori altamente specializzati, quali quelli degli atleti professionisti e dei pianisti**, potrebbero incorporare orologi interni di eccezionale precisione. Recenti studi condotti su alcuni pianisti professionisti hanno potuto appurare, non solo l'esistenza di diversi orologi interni, ma, per la prima volta, come questi possano essere ricalibrati e resi più precisi attraverso un'eccezionale sviluppo delle capacità percettivo/motorie.

E ancora, **dibattiti e conferenze** in cui esperti neurologi e neuroscienziati, si confronteranno sul delicato tema delle **dipendenze**, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari nello spettro ossessivo fino al **gioco d'azzardo** – patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. Infine, i **disturbi del sonno e dell'umore, l'ansia, lo stress ed i loro effetti sul cervello umano**. Quindi, seminari, lezioni e giochi destinati **agli studenti delle scuole elementari e medie** che potranno avvicinarsi all'affascinante mondo delle neuroscienze e ai misteri che racchiude in sé il funzionamento del cervello umano.

Coordinata in Europa dalla *European Dana Alliance for the Brain* e negli Usa dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives*, la Settimana del Cervello è l'evento più significativo a livello mondiale, frutto di un enorme coordinamento internazionale cui prendono parte le società neuroscientifiche di tutto il mondo. Basti pensare che fino ad oggi hanno preso parte alla BWA **oltre 2600 soggetti tra enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali in 82 Paesi**.

La Libertà del Cervello

Posted on [March 13, 2012](#) by [Davide "Birillo" Valsecchi](#)



Ieri sbarco a Porta Romana: di corsa e trafelato per il grande ritardo. Appena sbuco dalla metropolitana mi trovo di fronte uno stranissimo scenario: in cielo un tramonto denso di arancione e viola sembra aver distratto la città ed un numero incredibile di persone affolla la piazza alzando a due mani verso il cielo i propri telefonini in un tecnologico rito pagano.

Niente di strano visto che è il 2012! Anche io alzo il mio smartphone partecipando educatamente al rito e riprendo a correre: sono in ritardo, la sizenza oggi mi attende in teatro.

La *"Settimana Mondiale del Cervello"* è una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello. In occasione dell'edizione del 2012 al Teatro Franco Parenti si tiene un incontro sul tema *"Mente, Psiche, Coscienza. Quanto è libero il cervello?"*

Nel ruolo di oratori alcuni dei più famosi professori e ricercatori italiani:

Edoardo Boncinelli, genetista e ricercatore presso l'Istituto internazionale di genetica e biofisica del CNR di Napoli e docente di Fondamenti biologici della conoscenza nella facoltà di filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele.

Simona Argentieri, membro ordinario e didatta dell'Associazione Italiana di Psicoanalisi e dell'International Psycho-analytical Association.

Giancarlo Comi, primario del Servizio di Neurofisiologia Clinica e direttore dell'Unità di Neuroriabilitazione presso l'Istituto San Raffaele, professore straordinario di Neurologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e titolare della cattedra straordinaria di Neurologia all'Università Complutense di Madrid.

Giulio Giorello, filosofo, matematico ed epistemologo attualmente ricopre la cattedra di Filosofia della scienza che fu del suo mentore Ludovico Geymonat presso l'Università degli Studi di Milano.

Per due ore sprofondiamo nei meandri del cervello esplorandone la natura accompagnati dalla dialettica precisa e coinvolgente di questi quattro carismatici oratori: la Biofisica incontra la Neurologia danzando insieme alla Psicologia, alla Psichiatria ed alla Filosofia. Discipline e conoscenze diverse di avvolgono all'interno del grande mistero che le accoglie e le ha generate tutte: il cervello.

Onestamente mi diverto: il cervello è la risorsa più potente di cui siamo stati dotati dall'evoluzione, imparare a conoscerne il funzionamento, le potenzialità ma anche (*e soprattutto*) i limiti è ciò che può spingerci là dove i nostri sogni cercano di condurci. Due ore di esplorazione che difficilmente posso riproporvi e che ancora adesso aleggiano tra i miei pensieri come un'esperienza ancora tutta da introizzare.

Dal 12 al 18 marzo sono molte le iniziative in tutta Italia a cui è possibile partecipare: mettete in moto il vostro cervello!

Davide Valsecchi

Eccovi un' intervista-documentario con il Dottor Boncinelli sulla teoria evolutive di Darwin.

DISABILI.COM®

Testata giornalistica - Aut. Trib. Pd n° 1709 *On line dal 1999*

PSICHE E MALATTIE CEREBRALI: E' LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Mi piace

56

0



Si celebra fino al 18 marzo prossimo la Settimana Mondiale del Cervello, in Italia promossa e organizzata dalla SIN – Società Italiana di Neurologia, nel corso della quale sono previsti incontri di informazione e sensibilizzazione rivolti non solo agli esperti del settore, ma anche e soprattutto ai cittadini.

L'obiettivo della settimana è infatti quello di avvicinare la gente comune alla neurologia, facendo capire di cosa si occupa e quali sono le patologie che interessano il cervello. Slogan di questa edizione è: "Mens sana in corpore sano", per ricordare dell'importanza di allenare il cervello OGGI per proteggerlo domani. Saranno quindi diversi gli incontri ed i dibattiti dedicati all'evoluzione naturale del cervello attraverso le sue età biologiche; dalle sue potenzialità nel neonato, fino alla regressione negli stadi di età più avanzata.

Si parlerà quindi di cervello come sede anche di pensiero razionale, inconscio e coscienza, emozioni e percezioni, discutendo in incontri e tavole rotonde di dipendenze - a partire dal cibo fino al gioco d'azzardo - ma anche di stress, disturbi del sonno e umore.

Per informazioni e per consultare il calendario degli eventi:

www.neuro.it

AMBIENTE

I VEGETARIANI? PIU' EMPATICI DEGLI ONNIVORI



Dimmi cosa mangi e ti dirò come sei. Il proverbio era un poco diverso, lo sappiamo, ma detto così spiega a pieno i risultati della ricerca svolta da Massimo Filippi, secondo cui i vegetariani e ancora più i vegani sono più empatici rispetto agli onnivori. Cosa vuol dire? Che i vegetariani e i vegani hanno una capacità elevata di comprendere appieno lo stato d'animo altrui, che si tratti di gioia e, soprattutto, che si tratti di dolore.

Ci spieghiamo meglio. Massimo Filippi, responsabile dell'Unità di Neuroimaging quantitativo presso la Fondazione San Raffaele, ha studiato, insieme al suo team, il funzionamento cerebrale di vegetariani, vegani e onnivori quale conseguenza della loro differente visione del mondo, scoprendo che i vegani e i vegetariani sono più empatici degli onnivori.

Messi di fronte a scene di violenza verso uomini e animali, vegani, vegetariani e onnivori, infatti, hanno tutti attivato le aree cerebrali dell'empatia e il sistema dei neuroni specchio, ma in maniera diversa. I vegetariani e (soprattutto) i vegani hanno una disattivazione delle risposte di allontanamento e di disgusto verso queste scene, che favorisce una maggiore empatia, ovvero una maggiore comprensione del dolore altrui.

Le tematiche riguardanti il funzionamento cerebrale e le sue risposte agli stimoli esterni verranno approfondite nella Settimana mondiale del cervello, che verrà inaugurata il 18 marzo 2012 e organizzata dal neuroscienziato Giancarlo Comi, presidente della Società italiana di neurologia.

(GC - fonte Sole 24 ore)



SALUTE: SETTIMANA DEL CERVELLO

Trenta minuti di attività fisica, dieta mediterranea e sudoku. I fattori per migliorarlo



Anche quest'anno, dal 12 al 18 marzo, si celebra la Settimana mondiale del cervello, iniziativa promossa congiuntamente dalla "European Dana Alliance for the Brain in Europe" e dalla "Dana Alliance for Brain" negli Stati Uniti.

In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Sin –

Società italiana di neurologia – che anche quest'anno ha previsto una serie di iniziative di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale, tra cui: "Neurologia a Porte Aperte", progetto che prevede l'apertura delle strutture ospedaliere per fornire informazioni sulle attività neurologiche e far conoscere il lavoro degli specialisti sia nella ricerca, sia nella diagnosi e terapia attraverso visite guidate dei reparti e dei laboratori.



Attività fisica moderata e costante, dieta mediterranea e esercizi mentali sono, in ordine d'importanza, i fattori che conservando l'efficienza del cervello accrescono qualità e quantità della vita. Seguono, sempre in ordine decrescente, altri tre fattori, considerati separatamente perché di difficile definizione e misurazione. Sono: qualità del sonno, intensità dei rapporti sociali e livelli di stress cronico. L'elenco dei sei fattori è il frutto delle ricerche svolte sull'argomento negli ultimi anni sintetizzate da **Stefano Cappa, docente di Neuroscienze Cognitive dell'Università Vita e Salute-San Raffaele di Milano**, punto di riferimento della Società italiana di

neurologia per questa disciplina.



Ed ecco cosa si sa dei fattori

Attività fisica: bastano 30 minuti al giorno cinque volte a settimana. Va bene camminare, pedalare o nuotare o qualunque altra attività, anche moderata. Si è sempre pensato che i benefici neurologici fossero la ricaduta di quelli sul sistema cardiovascolare. E invece cresce l'evidenza di un effetto protettivo dell'attività fisica direttamente sul

cervello.

Dieta mediterranea: anche qui la novità sta nella scoperta di un effetto diretto, non conseguente, come s'è sempre pensato, alle migliori condizioni metaboliche e cardiovascolari di chi segue questo stile alimentare. Una protezione maggiore sembra derivare da regimi alimentari simil vegetariani, con ulteriori restrizioni dei prodotti animali, zuccheri raffinati e cibi industriali, inevitabilmente ipocalorici.

Attività mentali: cruciverba, sudoku e giochi vari aiutano a rimanere lucidi. Alta scolarità e lavori intellettualmente impegnativi risultano protettivi nei confronti della demenza. Ma, a differenza dei fattori precedenti, i benefici sembrano meno

News

13/03/2012 - **Via a Settimana mondiale cervello, iniziative in tutta Italia**

'Mens sana in corpore sano'. E' questo il tema della Settimana mondiale 2012 del cervello, che si celebrerà dal 12 al 18 marzo. L'iniziativa è promossa congiuntamente dalla 'European Dana Alliance for the Brain' in Europa e dalla 'Dana Alliance for Brain' negli Stati Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Società Italiana di Neurologia (Sin), che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore.

"Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo.

Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa".

Tema portante di questa edizione, 'Mens sana in corpore sano': Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani, auspicano gli esperti, "in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale". E ancora, previsti anche dibattiti e conferenze in cui neurologi e neuroscienziati si confronteranno sul tema delle dipendenze, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari fino al gioco d'azzardo, patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. In programma, inoltre, seminari, lezioni e giochi destinati agli studenti delle scuole elementari e medie, che potranno così avvicinarsi al mondo delle neuroscienze e ai misteri del funzionamento del cervello umano.

Fonte: MedicalStar

La settimana del cervello: mens sana in corpore sano

Benessere - Articoli

Scritto da Carmela Pelaia  Lunedì 12 Marzo 2012 14:13



Tweet

Mi piace

0



La **Settimana Mondiale del Cervello** è un'iniziativa celebrata dal **12 al 18 marzo**, promossa congiuntamente dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for Brain negli Stati Uniti; mentre in Italia la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dal **SIN**, la Società Italiana di Neurologia, che ha previsto una serie di incontri su tutto il territorio nazionale.

Questa campagna è rivolta al grande pubblico, compresi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico: quest'anno il tema sarà **Mens sana in corpore sano**, cioè far conoscere la neurologia in tutte le varie fasi della crescita biologica, dalle potenzialità nel neonato alla degenerazione nell'anziano.



Incontri, convegni ed eventi sono previsti su misura per ogni età (comprese delle sessioni di gioco per le scuole elementari e medie) per sensibilizzare i cittadini e le istituzioni sull'importanza della neurologia, perchè parlare di cervello sano significa abbracciare tanti aspetti a largo raggio: dall'umore al sonno, dalle patologie neurologiche all'inconscio, fino alle emozioni. Un aspetto interessante che verrà trattato è l'esistenza dell'orologio biologico perfetto: i neuroscienziati risponderanno partendo dalle più recenti scoperte in materia, che hanno mostrato come l'essere umano utilizzi diversi orologi interni i quali permettono di scandire il tempo dai millisecondi ai minuti, un meccanismo che col passare degli anni perde di precisione ma in alcuni soggetti può raggiungere altissimi livelli, come i pianisti e gli atleti.

Il professor Giancarlo Comi sottolinea anche l'importanza di altri argomenti trattati, come le dipendenze, tra le più conosciute vi sono quella da cibo e la ludopatia (ovvero la dipendenza

Rassegna Stampa

patologica del gioco d'azzardo), quest'ultima inserita nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali. Edoardo Bonicelli, genetista di fama mondiale, ricorda anche che il cervello è un esemplare unico formato e condizionato da capacità cognitive, inconscio, coscienza, emozioni e razionalità, governato dal DNA ma anche dall'ambiente e dalla cultura che ci circondano. Il cervello è tutto, bisogna studiarlo ancora a fondo per potenziarlo e migliorarlo perchè le sue capacità sono a tutt'oggi infinite.

Il Liceo Sannazaro partecipa alla Settimana Mondiale del Cervello

Il Liceo Sannazaro partecipa alla Settimana Mondiale del Cervello

Giovedì 15 marzo, a partire dalle ore 11,00, presso la scuola di Via Giacomo Puccini si terrà un incontro con gli studenti sul tema "Sviluppo e declino delle funzioni nervose"

di Mario Parisi 13/03/2012

[Invia ad un amico](#)



Liceo Sannazaro

• LUOGO [Vomero](#)

Anche il **Liceo Classico** vomerese **Jacopo Sannazaro** prenderà parte alle iniziative promosse in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello 2012**, in programma **dal 12 al 18 marzo**.

Giovedì 15 marzo, infatti, a partire dalle **ore 11,00**, si terrà presso la scuola di **Via Puccini** un incontro con gli studenti sul tema "**Sviluppo e declino delle funzioni nervose**".

Il tema prescelto verrà affrontato con gli studenti secondo il modello "domande e risposte", alla presenza del direttore del **Centro Interuniversitario di Ricerca per le Neuroscienze**, **prof. Roberto Cotrufo**.

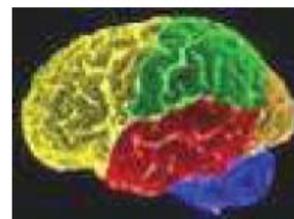
La "**Settimana Mondiale del Cervello**" è una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello. Coordinata dalla **European Dana Alliance for the Brain in Europa**, dalla **Dana Alliance for the Brain Initiatives** e dalla **Society for Neuroscience negli Stati Uniti**, questo evento è il frutto di un enorme coordinamento internazionale a cui partecipano le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo e dal 2010 anche la **Società Italiana di Neurologia**.

“
-

Potrebbe interessarti: <http://vomero.napolitoday.it/vomero/settimana-mondiale-cervello-12-18-marzo-2012.html>
Seguici su Facebook: <http://www.facebook.com/NapoliToday>



Associazione Promozione
Interculturale Neuroscienze

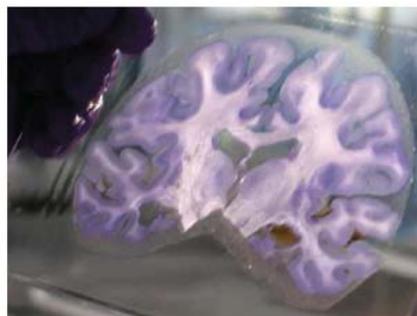


Dipartimento di Neuroscienze
Azienda OO.RR. di Foggia

Settimana mondiale del Cervello 12-18 marzo 2012

13 marzo 2012 Auditorium Liceo Classico Lanza Foggia

La Memoria nella Letteratura e nelle Neuroscienze



Programma

ore 11,30 -11,45 *Le Neuroscienze: attualità e prospettive*

dr. Ciro Mundi ,direttore Dipartimento Neuroscienze OO.RR. di Foggia

ore 11,45 -12,15 *Il piacere della "rimembranza": itinerari della memoria in Leopardi ,Proust e Montale*

dr.ssa Rossella Palmieri ,docente di letteratura teatrale Università di Foggia

ore 12,15-12,45 *Il cervello di H.M. , l' uomo senza memoria*

dr. Angelo Graziano ,Presidente Associazione per la Promozione Interculturale delle Neuroscienze

ore 12,45-13,15 Interventi degli studenti e dei docenti e dibattito

Il Dirigente Scolastico
Prof. Giuseppe Trecca

FOGGIA – Convegno: La Memoria nella Letteratura e nelle Neuroscienze

Pubblicato: mercoledì, 14 marzo 2012 [Commenta questo articolo](#) • [Leggi il Commento](#) • [Torna alla pagina iniziale](#)

Il 13 marzo 2012 presso l'Auditorium Liceo Classico Lanza di Foggia, nell'ambito della settimana mondiale del Cervello 12-18 marzo 2012.

Programma:

ore 11,30 -11,45 Le Neuroscienze: attualità e prospettive

dr. Ciro Mundi ,direttore Dipartimento Neuroscienze OO.RR. di Foggia

ore 11,45 -12,15 Il piacere della "rimembranza": itinerari della memoria in Leopardi ,Proust e Montale

dr.ssa Rossella Palmieri ,docente di letteratura teatrale Università di Foggia

ore 12,15-12,45 Il cervello di H.M., l'uomo senza memoria

dr. Angelo Graziano, Presidente Associazione per la Promozione Interculturale delle Neuroscienze

ore 12,45-13,15 Interventi degli studenti e dei docenti e dibattito

CACAO IL QUOTIDIANO DELLE
BUONE NOTIZIE COMICHE
L'ESSENZIALE DELLE NOTIZIE E' SEMPRE VERO

DI SIMONE CANOVA, JACOPO FO, GABRIELLA CANOVA E MARIA CRISTINA DALBOSCO



Mens sana in corpore sano

E' in corso fino al 18 marzo la settimana mondiale del Cervello. Da non perdere in Italia l'iniziativa "Neurologia a porte aperte", organizzata dalla Società Italiana di Neurologia. L'edizione di quest'anno è dedicata al diritto umano di avere un cervello.

(Fonte: Medicinalive.com)

7. INIZIATIVE: Via a settimana mondiale cervello, iniziative in tutta Italia

'Mens sana in corpore sano'. E' questo il tema della Settimana mondiale 2012 del cervello, che si celebrerà dal 12 al 18 marzo. L'iniziativa è promossa congiuntamente dalla 'European Dana Alliance for the Brain' in Europa e dalla 'Dana Alliance for Brain' negli Stati

Uniti. In Italia, la Settimana del Cervello è promossa e organizzata dalla Società Italiana di Neurologia (Sin), che ha previsto una serie di incontri di informazione e sensibilizzazione su tutto il territorio nazionale: una campagna rivolta al grande pubblico, inclusi i più piccoli, oltre che al mondo scientifico e agli esperti del settore. "Non si tratta di un evento formale - ha sottolineato Giancarlo Comi, Presidente della SIN - bensì, di un richiamo alla assoluta peculiarità dell'organo di cui ci occupiamo. Riteniamo che la Neurologia abbia un ruolo del tutto sottostimato nel nostro Paese e l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello è proprio quello di fare in modo che tutta la comunità conosca e capisca cos'è la Neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa". Tema portante di questa edizione, 'Mens sana in corpore sano': Allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani, auspicano gli esperti, "in quanto l'idea di fondo è che allo stesso modo in cui è possibile preservare negli anni una buona forma fisica, è possibile, e necessario, adottare delle strategie per acquisire una altrettanto buona forma mentale". E ancora, previsti anche dibattiti e conferenze in cui neurologi e neuro scienziati si confronteranno sul tema delle dipendenze, a partire dal cibo ed i disturbi alimentari fino al gioco d'azzardo, patologia oggi classificata nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali quale disturbo del controllo degli impulsi. In programma, inoltre, seminari, lezioni e giochi destinati agli studenti delle scuole elementari e medie, che potranno così avvicinarsi al mondo delle neuroscienze e ai misteri del funzionamento del cervello umano.

Alla scoperta della mente tra scienza e filosofia

Di Anna Chiara Della Corte

Dal 15 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello. Numerosi gli appuntamenti napoletani, in cui si discuteranno i progressi della ricerca neurologica e rapporti tra biologia e coscienza

Da oggetto misterioso, inaccessibile depositario di tutti i segreti della nostra baldanzosa superiorità rispetto al resto dei viventi, è diventato negli ultimi anni il protagonista assoluto di una mole crescente di ricerche e di studi. È come se solo adesso stessimo imparando a conoscerlo e, questo è sicuro, sarà una conoscenza che non smetterà di stupire. Stiamo parlando del nostro cervello, ovviamente.

Per sensibilizzare il grande pubblico sulle conoscenze e i progressi scientifici in ambito neurologico, da più di un decennio si svolge la Settimana Mondiale del Cervello. Frutto di un enorme coordinamento internazionale, promosso dalla “European Dana Alliance for Brain” in Europa e dalla “Dana Alliance for Brain” negli Stati Uniti, l’evento è organizzato in Italia dalla Società Italiana di Neurologia (Sin). Il tema portante di questa sedicesima edizione è racchiuso nella massima latina “Mens sana in corpore sano”: un corpo sano e in salute aiuta la mente a dare il meglio di sé ma è anche vero il contrario. E dunque, “allenare la mente oggi per proteggere il cervello di domani”, seguendo l’auspicio degli esperti nell’adottare strategie per acquisire una buona “forma” mentale. Lo scopo è quello di creare interazioni sinergiche tra scienziati, docenti, studenti e il grande pubblico in modo da stabilire rapporti di continuità collaborativi che arricchiscano e contribuiscano alla diffusione della cultura scientifica. Il presidente della Sin, Giacomo Comi, tiene a definire la Settimana del Cervello una ricorrenza tutt’altro che formale. “Riteniamo che la neurologia abbia un ruolo fortemente sottostimato nel nostro Paese – precisa Comi – e l’obiettivo che ci poniamo è proprio quello di far sì che tutta la comunità conosca e capisca cos’è la neurologia e quali sono le patologie di cui si occupa. Occorre spiegare in maniera univoca in cosa consiste il sapere neurologico, la base comune cui facciamo riferimento e le sue espressioni operative in ambito clinico.”

Quando si parla di cervello si evocano numerosi concetti: il pensiero razionale, le emozioni, l’inconscio e la coscienza, le capacità cognitive, le percezioni della realtà e il modo in cui la interpretiamo. La rivoluzione in corso è così radicale che sembra addirittura normale parlare di uno scanner della mente. Uno dei più recenti esempi è lo scanner magnetico che trasforma i pensieri in immagini messo a punto dai ricercatori dell’università di Berkeley guidati da Jack Gallant. Si tratta di un prototipo, ma gli scienziati sono sicuri di riuscire a creare una sorta di interfaccia macchina-cervello che consenta alle persone completamente paralizzate di utilizzare un computer con l’ausilio della mente. Lo scanner misura il flusso di sangue all’interno della corteccia visiva, cioè nella parte del cervello “specializzata” nell’elaborazione delle informazioni riguardanti la forma e la collocazione degli oggetti e, grazie a un algoritmo, trasforma i dati in frame di immagine. Solo qualche tempo prima un’equipe di ricercatori dell’Università di Londra aveva sviluppato un apparecchio in grado di leggere la memoria. I ricercatori inglesi hanno analizzato i processi mentali che avvengono nella zona lombo temporale del cervello e hanno rilevato che i ricordi lasciano una sorta di segno indelebile, una “traccia di memoria”, che può essere decifrata.

“Il cervello è un unicum governato dal nostro bagaglio genetico, dalle scintille elettriche che accendono i circuiti neuronali, dal cibo, dalla cultura e dall’ambiente”, spiega il genetista Edoardo Boncinelli, fra i relatori dell’evento di apertura della Settimana, l’appuntamento “Mente, psiche coscienza: quanto è libero il cervello?”, tenuto Lunedì a Milano.

Tanti e diversi gli argomenti affrontati in dibattiti e conferenze dal Nord al Sud Italia, in cui gli esperti neurologi e neuroscienziati si confrontano anche sul delicato tema delle dipendenze, a partire dal cibo e i disturbi alimentari, fino al gioco d'azzardo, patologia oggi classificata nel DSM come disturbo del controllo degli impulsi. Due gli appuntamenti in programma a Napoli, entrambi promossi dal Dipartimento di Scienze Neurologiche dell'Università degli Studi di Napoli Federico II. Il primo si terrà oggi presso (aula G. Caruso, ore 11.30), sul tema "La malattia di Parkinson: una malattia genetica?", cui parteciperanno i docenti Alessandro Filla, Giuseppe De Michele ed Enza Maria Valente. Il secondo è invece fissato per il 17 marzo e verterà su "La malattia di Charcot-marie-Tooth", parteciperanno Lucio Santoro, Luca Gaiani, Fiore Manganelli e Chiara Pisciotta. In anticipo sull'iniziativa la Fondazione Idis-Città della Scienza, che ha aderito alla Settimana dedicata al Cervello, ospitando lo scorso 4 Marzo Mario Stanziano, ricercatore presso il Laboratorio di Morfologia delle Reti Neuronali del Dipartimento di Medicina clinica, pubblica e preventiva della Seconda Università di Napoli, con un convegno sul rapporto tra aspetti biologici del cervello e la nostra coscienza.



12-18 marzo 2012 Settimana del cervello a Pavia: Il Mondino nel futuro delle neuroscienze
La Fondazione “Istituto Neurologico Nazionale Casimiro Mondino” di Pavia aderisce anche quest’anno alla “Settimana Mondiale del Cervello” (12-18 marzo 2012), un’occasione di incontro con i cittadini per far conoscere le strutture e i servizi dell’Istituto. Con l’iniziativa “Ospedale aperto” nei giorni dal 12 al 18 marzo, dalle ore 14 alle ore 16, chiunque volesse visitarlo e ricevere informazioni sarà accolto all’entrata dal personale dell’Istituto. Accanto a numerose conferenze divulgative, in calendario sabato 17 marzo, è previsto anche un workshop scientifico venerdì 16 marzo in Aula Berlucci, dal titolo “Il Mondino nel futuro delle neuroscienze.

L’Istituto C. Mondino ha accolto l’invito della Società Italiana di Neuroscienze (www.sins.it) e della Società Italiana di Neurologia (www.neuro.it), aderendo all’iniziativa, coordinata da European DANA Alliance for the Brain in Europa, dalla DANA Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli USA (www.dana.org/brainweek), dedicata alla "Settimana Mondiale del Cervello 2012".

Venerdì 16 marzo 2012, alle ore 15,00, nell’Aula Berlucci del Mondino si terrà il Workshop scientifico per gli addetti ai lavori dal titolo “Il Mondino nel futuro delle neuroscienze”, durante il quale interverranno medici specialisti, tra cui professori dell’Università di Pavia.

PROGRAMMA:
IL MONDINO NEL FUTURO DELLE NEUROSCIENZE
Moderatori: F. Blandini & T. Vecchi (Pavia)

Ore 15.00 Apertura dei lavori
G. Nappi, Pavia

Ora 15.10 Human Brain Simulation
E. D’Angelo, Pavia

Ore 15.30 Neurosimulazione nell’uomo: l’esperienza del Cesmo
A. Cavallini, Pavia

Ore 15.50 Neurostimolazione e robotica in riabilitazione
G. Sandrini, Pavia

Ore 16.10 Reti e modelli in neurologia
G. Micieli, Pavia

Ore 16.30 Prescrivere il genoma nelle neuropatologie
O. Zuffardi, Pavia

Ore 16.50 Filosofi in corsia
P. Milanesi, Pavia

Ore 17.10 Best papers 2010, IRCCS C. Mondino, Pavia

Ore 17.30 Conclusione dei lavori e compilazione dossier ECM/CPD

Sabato 17 marzo, alle ore 10,00, nelle aule del Mondino si terranno una serie di conferenze divulgative destinate a pazienti, familiari e associazioni di volontariato.

PROGRAMMA

INCONTRI TEMATICI CON LA CITTADINANZA

Coordinamento: A. Moneta (Pavia)

ORE 10.00-11.30

Aula Berlucci La Malattia di Parkinson - C. Pacchetti, Pavia

Aula Mondino Sclerosi multipla e ambiente - R. Bergamaschi, Pavia

Aula Rossi Disturbi visivi e neuropsicomotori nel bambino – S. Signorini, Pavia

ORE 11.30-13.00

Aula Berlucci Ictus: i sintomi d'allarme - E. Candeloro, Pavia

Aula Mondino Le Cefalee - C. Tassorelli, Pavia

Aula Rossi Disturbi cognitivi nell'invecchiamento - E. Sinforiani, Pav

ROMA: DOMANI AL GEMELLI CONVEGNO SU MEDICINA NELL'ERA DIGITALE

(AGENPARL) - Roma, 16 mar - Internet e più in generale le tecnologie digitali occupano un posto di primo piano nel vissuto quotidiano degli studenti. Oggi si pensa, si comunica e si impara in modo diverso. Chi ha il compito di provvedere alla formazione dei giovani studenti di medicina sa che stanno cambiando le metodologie di insegnamento e di apprendimento. Ma quali sono gli stili di apprendimento delle nuove generazioni e quali le conseguenze in termini di salute? E lo stile di apprendimento "digitale" può essere trasferito in contesti formativi come quello di medicina in cui è particolarmente importante che lo studente acquisisca la capacità di critica e giudizio? Questi temi saranno dibattuti nella Tavola rotonda "Medico 2.0: verso una nuova generazione di studenti e docenti?" sabato 17 marzo 2012, dalle ore 10.00 alle ore 12.00 presso il Policlinico universitario A. Gemelli (Aula Brasca, L.go F. Vito, 1 Roma), promossa dalla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica. L'incontro, realizzato nell'ambito delle manifestazioni per la Settimana Mondiale del Cervello promossa ogni anno dalla Società Italiana di Neurologia, ha l'obiettivo di sviluppare la tematica dell'impatto del web nel curriculum formativo del medico, mettendo in luce una nuova prospettiva integrata di studio e ricerca che unisca gli aspetti educativi relativi a insegnamento e apprendimento e agli effetti che questi producono a livello biologico e organico. Introdurrà e coordinerà la Tavola Rotonda Antonio Lanzone, presidente del Corso di laurea in Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica di Roma, cui seguirà l'intervento di Eugenio Galli, studente in medicina della Cattolica dal titolo "Medicina come Scuola: crescita, educazione e apprendimento visti da uno studente nativo digitale". A seguire l'intervento di Maria Luisa Eboli, professore associato di Patologia generale presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica di Roma su "Apprendimento e stress nella Scuola di Medicina: verso nuovi feedback". A conclusione dell'incontro le relazioni di Antonio Ciocca, professore associato dell'Istituto di Psichiatria e Psicologia dell'Università Cattolica di Roma su "Diventare medico tra cognizione ed emozione" e di Fabrizio Consorti, professore aggregato di Chirurgia generale, Facoltà di Medicina – Sapienza Università di Roma e segretario del consiglio direttivo della Società Italiana di Pedagogia Medica su "Attività formative web-based: fondamenti pedagogici ed esempi di buone pratiche". Lo rende noto l'Università Cattolica di Roma.



CULTURE

A PADOVA ESPERTI INTERNAZIONALI DI SCLEROSI MULTIPLA FANNO IL PUNTO SUI 10 ANNI DI RICERCA SCIENTIFICA

(16/03/2012) - In occasione della Settimana Mondiale del cervello, si sono riuniti a Padova i maggiori esperti di Sclerosi Multipla a livello mondiale (neurologi, radiologi e medici di base), con l'obiettivo di esplorare i risultati degli ultimi 10 anni della più avanzata ricerca scientifica neurologica e fare il punto sulle conseguenze del danno corticale - relativo alle disabilità clinica e cognitiva - e sulle dirette implicazioni che ha nella vita nei malati di Sclerosi Multipla. L'incontro è stato articolato in 3 sessioni. Durante la Prima sessione sono state analizzate le basi neuropatologiche del danno a carico della sostanza grigia corticale con interventi a cura del Professor Guillaume Geurts dell'Università di Amsterdam, la Professoressa Christine Stadelmann-Nessler dell'Università di Gottingen e del Professor Richard Reynolds dell'Imperial College di Londra. La seconda sessione ha avuto come tema portante l'alta tecnologia. In questo contesto sono state presentate le più avanzate tecniche da impiegare per una diagnosi precoce e corretta, nonché un'accurata prognosi a lungo termine. L'intera sessione è stata coordinata dal Dottor Mario Calabrese dell'Università di Padova - Direttore del Settore Ricerca del Centro Sclerosi Multipla di Padova - uno dei pionieri nello studio del danno corticale nella Sclerosi Multipla, affiancato dalla Professoressa Maria Matilde Inglese - Direttore Radiologie del Mount Sinai a New York - e dalla Professoressa Claudia Wheeler-Kingshott - esperta di fisica dei campi magnetici all'University College di Londra. La terza sessione conclusiva - prettamente clinica - ha valutato l'impatto sulla disabilità fisica e cognitiva del danno corticale e quindi sulle possibili strategie



terapeutiche volte a bloccare l'aumento della disabilità. Quest'ultima sessione è stata condotta dal Professore Declan Chard del Queen Square Hospital di Londra e affiancato dalla Professoressa Sastre Garriga di Barcellona, la Dottoressa Olga Ciccarelli di Londra e la Dottoressa Federica Agosta del San Raffaele di Milano. La Sclerosi Multipla è una patologia gravemente invalidante che coinvolge oltre 60.000 persone in Italia, 7.000 nel solo Veneto, la maggior parte delle quali giovani di età compresa tra i 20 ed i 40 anni, anche se negli ultimi anni si è assistito ad un forte incremento dei casi pediatrici (< 14 anni). L'evento è realizzato con il Patrocinio della SIN (Società Italiana di Neurologia) con il contributo non condizionato di Merck Serono.

Settimana Cervello: BrainFactor ancora protagonista



Si è conclusa la "Settimana del cervello", evento promosso annualmente in tutto il mondo da [Dana Foundation](#) per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla ricerca neuroscientifica. Anche quest'anno *BrainFactor* è stato fra i protagonisti, in Italia, con "[L'Alfabeto del Cervello](#)", il primo dizionario italiano delle neuroscienze "firmato" da esperti, docenti e ricercatori di respiro internazionale.

L'iniziativa è stata realizzata con la fattiva collaborazione della Società Italiana di Neurologia ([SIN](#)), del Dipartimento di Neuroscienze e Tecnologie Biomediche ([DNTB](#)) dell'Università di Milano Bicocca e della neonata società scientifica Integrational

Mind Labs ([IML](#)), costituitasi lo scorso febbraio a Milano.

Con una maratona divulgativa di tre articoli al giorno per tutti i sette giorni della Brain Awareness Week, BrainFactor ha offerto ai lettori una panoramica a 360 gradi sui temi "di tendenza" delle neuroscienze e della ricerca sul cervello: si è parlato infatti – toccando gli argomenti principali, "dalla A alla Z" – di cervello ansioso, bipolare, cosciente, decisionale, empatico, felice, geniale, hegeliano, integrazionale, linguistico, mnestico, nuovo, ossessivo, pauroso, qualitativo, rabbioso, semantico, tranquillo, umorale, violento, zelante.

Hanno portato il loro contributo, con pezzi a firma, "in ordine di apparizione": Lucio Tremolizzo, Marco Tironi, Marcello Massimini, Mauro Maldonato, Alessandro Baffigi, Alessandra Gilardini, Tiziano Cornegliani, Marco Mozzoni, Ambrogio Pennati, Marco Sarà, Stefano Cappa, Aldo Ragazzoni, Davide Liccione, Giuseppe Sartori, Andrea Lavazza, Carlo Caltagirone, Pietro Pietrini, Paolo G. Bianchi. A loro va il sentito ringraziamento di tutta la Redazione, che in questi giorni ha ricevuto entusiastici segni di apprezzamento da parte dei lettori. Un ringraziamento particolare va anche a Chiara Ippoliti per la sua preziosissima collaborazione e al Prof. Giancarlo Comi, presidente della Società Italiana di Neurologia, per l'interesse mostrato nei confronti del progetto.

Tutti gli articoli dell'Alfabeto del Cervello saranno raccolti in un monografico di BrainFactor indicizzato sulla Directory of Open Access Journals (DOAJ), in fase di preparazione, e in un volumetto che è intenzione della Redazione pubblicare come inserto di una rivista cartacea di larga tiratura.

Più di 14.000 i visitatori unici della testata durante la settimana, con oltre 25.000 pagine lette. Ma quali sono stati i temi di maggiore interesse? A oggi, la "top ten" vede primi in classifica: il cervello bipolare, il cervello felice, il cervello ansioso, il cervello decisionale, il cervello empatico, il cervello cosciente, il cervello hegeliano, il cervello integrazionale, il cervello nuovo. Ma gli interessi possono variare nel tempo, per cui... Non vi resta che tornare a fare "[check-in](#)" ogni tanto, per soddisfare la vostra umana curiosità.

12-18 marzo 2012 Settimana del cervello a Pavia



La Fondazione “Istituto Neurologico Nazionale Casimiro Mondino” di Pavia aderisce anche quest’anno alla “Settimana Mondiale del Cervello” (12-18 marzo 2012), un’occasione di incontro con i cittadini per far conoscere le strutture e i servizi dell’Istituto. Con l’iniziativa “Ospedale aperto” nei giorni dal 12 al 18 marzo, dalle ore 14 alle ore 16, chiunque volesse visitarlo e ricevere informazioni sarà accolto all’entrata dal personale dell’Istituto. Accanto a numerose conferenze divulgative, in calendario sabato 17 marzo, è previsto anche un workshop scientifico venerdì 16 marzo in Aula Berlucci, dal titolo “Il Mondino nel futuro delle neuroscienze. L’Istituto C. Mondino ha accolto l’invito della Società Italiana di Neuroscienze (www.sins.it) e della Società Italiana di Neurologia (www.neuro.it), aderendo all’iniziativa, coordinata da European DANA Alliance for the Brain in Europa, dalla DANA Alliance for the Brain Iniziatives e dalla Society for Neuroscience negli USA (www.dana.org/brainweek), dedicata alla "Settimana Mondiale del Cervello 2012".

Venerdì 16 marzo 2012, alle ore 15,00, nell’Aula Berlucci del Mondino si terrà il Workshop scientifico per gli addetti ai lavori dal titolo “Il Mondino nel futuro delle neuroscienze”, durante il quale interverranno medici specialisti, tra cui professori dell’Università di Pavia.

PROGRAMMA:

IL MONDINO NEL FUTURO DELLE NEUROSCIENZE

Moderatori: F. Blandini & T. Vecchi (Pavia)

Ore 15.00 Apertura dei lavori
G. Nappi, Pavia

Ora 15.10 Human Brain Simulation E. D’Angelo, Pavia

Ore 15.30 Neurosimulazione nell'uomo: l'esperienza del Cesmo A.
Cavallini, Pavia

Ore 15.50 Neurostimolazione e robotica in riabilitazione
G. Sandrini, Pavia

Ore 16.10 Reti e modelli in neurologia
G. Micieli, Pavia

Ore 16.30 Prescrivere il genoma nelle neuropatologie
O. Zuffardi, Pavia

Ore 16.50 Filosofi in corsia P. Milanesi, Pavia

Ore 17.10 Best papers 2010, IRCCS C. Mondino, Pavia

Ore 17.30 Conclusione dei lavori e compilazione dossier ECM/CPD
Sabato 17 marzo, alle ore 10,00, nelle aule del Mondino si terranno
una serie di conferenze divulgative destinate a pazienti, familiari e
associazioni di volontariato.

PROGRAMMA

INCONTRI TEMATICI CON LA CITTADINANZA

Coordinamento: A. Moneta (Pavia)

ORE 10.00-11.30

Aula Berlucci La Malattia di Parkinson - C. Pacchetti, Pavia

Aula Mondino Sclerosi multipla e ambiente - R. Bergamaschi, Pavia

Aula Rossi Disturbi visivi e neuropsicomotori nel bambino - S.
Signorini, Pavia

ORE 11.30-13.00

Aula Berlucci Ictus: i sintomi d'allarme - E. Candeloro, Pavia

Aula Mondino Le Cefalee - C. Tassorelli, Pavia

Aula Rossi Disturbi cognitivi nell'invecchiamento - E. Sinforiani,
Pavia

PSICHE E MALATTIE CEREBRALI: E' LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

In occasione della Giornata Mondiale del Cervello, una serie di iniziative per far conoscere le patologie che interessano il cervello

#malattie cerebrali #cervello #disabili

paginemediche.it

Settimana Mondiale del Cervello

Dal 12/03/2012 al 18/03/2012

L'iniziativa, promossa dalla **European Dana Alliance for the Brain** e dalla Dana Alliance for Brain americana, è sostenuta in Italia dalla **Sin - Società Italiana di Neurologia**.

Per tutta la settimana si terranno, incontri, convegni e dibattiti che avranno al centro dell'attenzione **il cervello e la sua evoluzione**.

<http://www.neuro.it>



VIA PIETRO BLASERNA, 94 - 00146 ROMA
TEL. 06 68134260 – FAX 06 68134876
www.gascommunication.com