

## ***“Train the Brain”*: la prevenzione per il nostro cervello**

Al via con PMI Salute il progetto **gratuito e volontario** contro l'invecchiamento del cervello rivolto agli Iscritti over 45.

Il progetto di prevenzione contro l'invecchiamento del cervello, la perdita di memoria e le patologie collegate come Demenze e Alzheimer non è invasivo, non prevede farmaci ed è stato sviluppato dalla Fondazione IGEA con il protocollo *“Train the Brain”*, realizzato all'Istituto di Neuroscienze del Consiglio Nazionale delle Ricerche.

I *post-it* colorati sulla scrivania, le sveglie impostate sul proprio cellulare, le lavagnette magnetiche con scritto di tutto e di più. Quanti sono i metodi utilizzati per tenere a mente gli impegni sia lavorativi sia personali? Tanti, tantissimi, e ci accomunano gli uni agli altri.

Che sia per pigrizia o per disattenzione, la memoria in realtà è un aspetto da non trascurare. Si tratta infatti del più importante segnale di invecchiamento cerebrale che comporta spesso improvvise dimenticanze e difficoltà a memorizzare nuovi ricordi, inducendo sensazioni di minor efficienza con alterazioni d'umore e della concentrazione.

Il Fondo Sanitario Integrativo PMI Salute ha messo in campo un nuovo progetto per la tutela della salute e del benessere psico-fisico di tutti gli Iscritti e per contrastare i primi segnali di decadimento cognitivo, in collaborazione con la Fondazione IGEA ETS, partner altamente specializzato nello sviluppo di progetti dedicati alla prevenzione dei deficit cognitivi.

Il protocollo *“Train the Brain”* parte da due presupposti: per tenere il cervello in salute occorrono prevenzione e allenamento. La prevenzione è essenziale per poter riconoscere i primi segnali del declino cognitivo, che sono per lunghi anni (circa 15-20 anni) asintomatici, e attivare un

programma di prevenzione efficace. *“Train the Brain”*, l’allenamento, contribuisce a mantenere attiva e giovane la mente.

Ma come funziona *“Train the Brain”*?

**PMI Salute mette a disposizione, in modo totalmente gratuito e su adesione volontaria, il protocollo di screening primario.**

**In questa fase potranno aderire all’iniziativa gli Iscritti over 45. Per farlo, basta esprimere la propria manifestazione di interesse compilando il modulo allegato all’iniziativa e firmando l’informativa e il consenso sulla privacy.**

Saranno selezionati i primi 3.000 Iscritti prenotati, che verranno contattati tramite e-mail e/o telefono direttamente dalla Fondazione IGEA ETS “Titolare del Trattamento” per questa specifica attività, per pianificare il proprio colloquio individuale online (collegamento a distanza) con un neuropsicologo, della durata di un’ora circa. Al termine di ogni colloquio lo specialista fornirà una indicazione di massima sullo stato cognitivo rilevato. **Un report finale scritto sarà inviato per e-mail dopo circa una settimana esclusivamente all’interessato e a cui solo lo stesso potrà avere accesso.**

Sarà poi possibile ricontattare lo specialista per chiarimenti e/o richieste di approfondimento.

In caso di necessità, lo specialista fornirà le prime indicazioni per effettuare i necessari approfondimenti utili per fronteggiare la situazione.