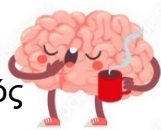


ΑΝΟΙΑ & ΠΡΟΛΗΨΗ

#1 Σωματική υγεία

- Σωστή διατροφή. Μεσογειακή διατροφή - ελαιόλαδο, συχνά ψάρι (σαρδέλα, τόνος, σολομός), συχνά όσπρια (κυρίως φασόλια), λιγότερο συχνά άπαχο κρέας (κυρίως λευκό), άφθονα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί, τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, ένα ποτήρι κόκκινο κρασί καθημερινώς, μέλι, μειωμένη κατανάλωση ζάχαρης.
- Πρόσληψη βιταμινών του συμπλέγματος Β (ειδικά Β12), βιταμίνης D, βιταμίνης Ε, ω-3 λιπαρών και φυλλικού οξέος κατόπιν συνεννόησης με τον θεράποντα ιατρό.
- Σωστή ενυδάτωση. Πρόσληψη περίπου 8 ποτηριών νερού την ημέρα.
- Επαρκής ύπνος - διάρκειας 7-9 ωρών - και ποιοτικός - χωρίς άπνοιες.
- Αντιμετώπιση χρόνιας δυσκοιλιότητας.
- Έλεγχος σωματικού βάρους και μυϊκής μάζας. Αποφυγή παχυσαρκίας (ιδίως στην περιοχή της κοιλιάς) και αποφυγή δυσθρεψίας (χαμηλής μυϊκής μάζας).
- Τακτικός καρδιολογικός έλεγχος, ρύθμιση παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου (σάκχαρο, LDL, HDL, χοληστερόλη, τριγλυκερίδια, ομοκυστεΐνη κ.α.) και ρύθμιση αρτηριακής πίεσης.
- Ρύθμιση σακχάρου (διαβήτη)
- Διακοπή ή μείωση καπνίσματος - μείωση αλκοόλ.
- Αποφυγή τραυματισμών στο κεφάλι.
- Έλεγχος και αντιμετώπιση βαρηκοΐας και διαταραχών όρασης.



#2 Σωματική Άσκηση

Γυμναστική κάθε είδους. Η ιδανικότερη είναι η αερόβια. Η άσκηση μπορεί να περιλαμβάνει περπάτημα, ήπιο τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο ή χορό, διάρκειας τουλάχιστον 30' (ιδανικά μιας ώρας) και συχνότητας 3-4 φορές την εβδομάδα. Πολύ ωφέλιμες όμως είναι και οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με λάστιχα ή βάρακια, οι ασκήσεις ισορροπίας και οι ασκήσεις ευλυγισίας. Η κινητικά ενεργή καθημερινότητα, εκτός από την άνοια, βοηθά σε όλες τις εκφυλιστικές παθήσεις.



#3 Νοητική άσκηση



Το "ξάφνιασμα" του νου με νέες γνώσεις, μεθόδους ή δραστηριότητες ενεργοποιεί νέες γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ των νευρών στον εγκέφαλο. Μια καθημερινότητά πλούσια σε δραστηριότητες όπως σταυρόλεξα και σουντόκου, σκάκι και άλλα επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων ή εφημερίδας, πλέξιμο, κέντημα και άλλες χειροτεχνίες, εξασκεί το μυαλό και τονώνει τη διάθεση. Παράλληλα, νέες εμπειρίες όπως η εκμάθηση ξένων γλωσσών, η ενασχόληση με νέο χόμπι, η εκπαίδευση σε νέες τεχνολογίες, η εκμάθηση ενός οργάνου μουσικής είναι μία από τις καλύτερες μορφές "γυμναστικής" για τον εγκέφαλο.

#4 Διάθεση

Αποφυγή, όσο γίνεται, του υπερβολικού στρες. Αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης - επίσκεψη σε ψυχίατρο, λήψη φαρμακευτικής αγωγής, ψυχοθεραπεία - και καθημερινή ενασχόληση με πράγματα που μας προκαλούν ευχαρίστηση, έστω κι αν είναι τόσο απλό όσο να μιλήσουμε στο τηλέφωνο ή να πάμε για καφέ με φίλους.



#5 Κοινωνικοποίηση

Η κοινωνική αλληλεπίδραση μειώνει τις αρνητικές επιπτώσεις της μοναξιάς. Οικογενειακές συννευρέσεις, βόλτες ή έξοδοι με φίλους, το καφενείο και η εκκλησία, η επίσκεψη σε δημοτικές βιβλιοθήκες, μουσεία, θέατρα, σινεμά, συμμετοχή σε συλλόγους ή στα κοινά και φυσικά συμμετοχή σε δραστηριότητες των Κ.Α.Π.Η. (εκδρομές, ομαδικές δραστηριότητες, εκδηλώσεις, εκπαιδευτικά σεμινάρια).

#6 Τεστ μνήμης

Η χορήγηση ορισμένων απλών τεστ επιβεβαιώνει τη νοητική υγεία ή την ανάγκη για νοητική ενδυνάμωση και περαιτέρω έλεγχο από εξειδικευμένο ψυχίατρο ή νευρολόγο.

