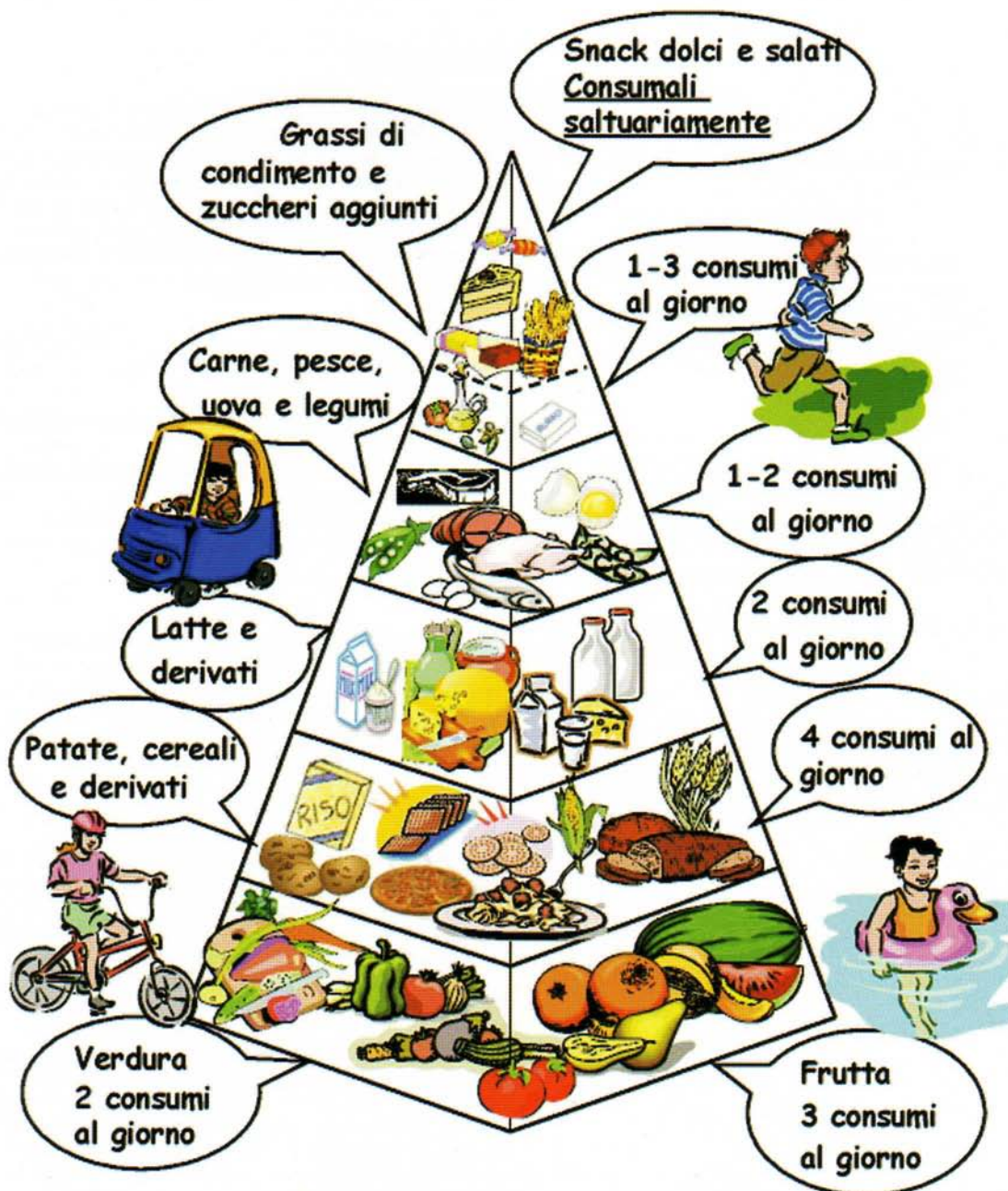


# LA PIRAMIDE DELL'EQUILIBRIO



## Attività fisica, alimentazione e prevenzione della demenza

Svolgere assidua attività fisica nell'età adulta (3 km in 30 minuti nella donna e in 27 minuti nell'uomo - almeno 3 volte la settimana), mantenere una composizione corporea il più possibile nella norma limitando al massimo le oscillazioni del peso corporeo con un indice di massa corporea  $>18,5$  e  $< 25$ , facendo attenzione alla circonferenza addominale (deve rimanere costante per evitare l'accumulo addominale di adipese; in particolare inferiore a 102 cm nell'uomo e a 88 nella donna) ritarda l'involuzione delle capacità cognitive che si verifica molto spesso nell'età avanzata. Anche l'introduzione settimanale di proteine di pesce svolge un effetto protettivo sulla demenza; l'effetto sembra apprezzabile anche con 1 o più pasti settimanali a base di pesce; meno evidente l'effetto dell'assunzione di acidi grassi  $\omega$ -3. Queste regole dovrebbero essere più severamente applicate in presenza di fattori genetici documentati dalla storia familiare e dalla presenza nel sangue dell'allele apo  $\epsilon$ -4.