

Direzione comunicazioni

Ancona, 5 gennaio 2022

Prot. 5071

“Mettili in moto la mente” nel 2022 ci sarà il bis al progetto dell’U.S. Acli Marche Aps

ANCONA – Anche nel 2022 sarà riproposto dall’Unione Sportiva Acli Marche Aps il progetto “Mettili in moto la mente” le cui attività sono terminate nello scorso mese di Novembre.

Si tratta di una iniziativa, realizzata in collaborazione con U.S. Acli provinciale Ancona ed Acli provinciali di Ancona, col sostegno della Fondazione Cariverona e della Fondazione Nazionale delle Comunicazioni, che ha coinvolto centinaia di over 60 residenti nel territorio della Provincia di Ancona.

Il progetto è stato di carattere sperimentale e si è sviluppato lungo diverse linee di azione accomunate dalla volontà di promuovere un invecchiamento il più sano ed attivo possibile, preservando le capacità mnemoniche attraverso una serie di giochi ed attività.

Nel corso del 2021, nonostante le difficoltà dovute alla pandemia del Covid19, sono state realizzate iniziative sia on line che in presenza, in particolare riguardo a corsi e lezioni gratuite di burraco, scacchi e l’iniziativa “Allenamento” per tenere in allenamento la memoria e l’attenzione con la dott.ssa Sabrina Monachesi (psicologa, psicoterapeuta, riabilitatrice neuropsicologica).

Tra l’altro il progetto “Mettili in moto la mente”, partito nella provincia di Ancona, ha fatto da apripista ad altre analoghe iniziative che si sono svolte nel territorio delle province di Macerata ed Ascoli Piceno, ribadendo l’importanza dell’allenamento mentale e coinvolgendo altre centinaia di persone.

Negli ultimi anni sono stati numerosi gli studi che hanno evidenziato l’importanza di un invecchiamento attivo delle persone ed il coinvolgimento degli over 60 in attività di carattere socializzante che è possibile allestire, con le attrezzature informatiche, nonostante le limitazioni imposte dalle misure di contenimento del Covid19.

Per contrastare l’Alzheimer, una malattia neurodegenerativa in costante aumento (si prevede che il numero delle persone affette da demenza triplicherà nei prossimi trent’anni), è importante stimolare la propria mente attraverso la lettura di un giornale, oppure facendo un cruciverba, o magari giocando a carte o dama.

Una ricerca dell’Ircs Inrca di Ancona, finanziata dal Ministero della salute e dalla Regione Marche e pubblicata sulla rivista scientifica Rejuvenation Research, ha avuto come obiettivo quello di sperimentare con metodo scientifico gli effetti di un programma di allenamento mentale – training cognitivo – sul mantenimento e il recupero delle abilità intellettive degli anziani, senza utilizzare farmaci. Sono stati coinvolti 300 anziani, per tre anni, con tre diversi stati cognitivi: persone sane, con decadimento cognitivo lieve e anziani con una diagnosi di malattia di Alzheimer nella fase lieve moderata.

I risultati sono stati particolarmente positivi anche in un’ottica di prevenzione proprio dell’Alzheimer. Miglioramenti sono arrivati riguardo all’umore, al livello di stress e del benessere, alla percezione positiva rispetto alla propria capacità di memoria che influisce sulla probabilità di ammalarsi a distanza di qualche anno. Un miglioramento che, per le persone sane, è arrivato fino all’81%. Hanno fatto parte del programma anche alcuni passatempi più comuni, come le parole crociate, i giochi di carte o il sudoku.

Per avere informazioni sulle attività dell’U.S. Acli in programma nel 2022 si possono consultare la pagina Facebook Unione Sportiva Acli Marche o il sito www.usaclimarche.com oppure contattare il numero 3442229927.

