

Lions Club

09612

**Vecchiaia,
i consigli
dell'esperto**

È stata una serata molto partecipata quella che si è svolta martedì sera presso il Ristorante l'Anatra di Cortile di Carpi organizzata dal **Lions Club** femminile Carpi "A. Pio".

Ospite d'onore della serata è stato il dottor Andrea Fabbo, direttore Uoc Disturbi Cognitivi e Demenze dell'Ausl di Modena. Il dottor Fabbo ha tenuto una conferenza dal titolo "Come invecchiare senza diventare vecchi" riportando studi scientifici e offrendo spunti e idee su come affrontare al meglio la terza età per combattere l'insorgere di problemi non solo fisici ma anche cognitivi.

Una buona attività fisica adeguata all'età così come una dieta sana ma soprattutto una rete sociale da non smettere mai di coltivare sembrano ancora essere le pratiche di buon senso migliori per affrontare la fase della vita più matura.

Il dottor Fabbo ha poi dato importanti suggerimenti su come mantenere in allenamento la memoria per contrastare l'insorgenza di forme più o meno gravi di demenza senile attraverso dei veri e propri training di memoria. Infine stare lontani da forme di pregiudizi ageistici che influenzano il modo di pensare dell'anziano e anche il modo con cui l'anziano pensa a se stesso, sembra essere un'altra buona pratica da adottare assolutamente. Insomma, essere anziani non deve fare necessariamente paura, anzi deve essere un'età da vivere con orgoglio e ancora più voglia di vivere.

Paola Ducci