

22 luglio Giornata mondiale del cervello: “la sua salute va coltivata ogni giorno”

Pubblicato: Lunedì 22 Luglio 2024



Oggi, lunedì 22 luglio, si celebra in tutto il mondo la **Giornata mondiale del cervello**. Il tema scelto quest'anno è “**prevenzione e salute del cervello**”.

Si tratta di una riflessione molto importante che la Federazione Mondiale di Neurologia, assieme a tutte le grandi associazioni di neurologia e neuroriabilitazione mondiali, ha deciso di portare come priorità per sensibilizzare non solo le persone che si trovano ad affrontare una malattia che riguarda il nostro organo più complesso, ma tutti i cittadini. Spetta quindi ad ogni persona il **delicato compito di aver cura del proprio cervello e di prestarvi particolare attenzione** proprio come ci invita a fare il World Brain Day.

«**La salute del cervello** va intesa come una qualcosa che **dobbiamo imparare a considerare ogni giorno, coltivandola**. Fare prevenzione delle malattie del cervello vuol dire essere consapevoli che **una dieta equilibrata, una corretta attività fisica e coltivare le relazioni sociali**, sono azioni che hanno un ruolo fondamentale nel garantire il benessere del nostro cervello. Se si ha la salute del cervello, si ha salute, e quindi imparare a gestire e prevenire quei fattori che possono portare danno al proprio cervello è un esercizio che ognuno di noi può fare con semplicità. Questo è il grande messaggio di questa giornata, un messaggio che viene diffuso contemporaneamente da tutti i neurologi in tutti i Paesi nel mondo e anche dal nostro istituto. Occupatevi del vostro cervello, noi neurologi siamo qui per aiutarvi a farlo» sottolinea **Matilde Leonardi**, Direttore della SC Neurologia, Salute Pubblica, Disabilità e del

Coma Research Centre della **Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta** di Milano e membro del board dell'Accademia Europea di Neurologia.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it