

Essentia



Marzo 2026

Dossier

**04 Proteggi il
tuo cervello**

06 Il cervello e i suoi superpoteri

08 Pixel e meningi

assura.

«Pensare, muoversi, provare emozioni... È grazie al cervello se possiamo vivere! La sua salute, come per il resto del corpo, si costruisce grazie a uno stile di vita sano».



Pensare, muoversi, provare emozioni... È grazie al cervello se possiamo vivere! Sì, perché oltre a dare forma ai nostri pensieri, contribuisce anche al buon funzionamento di tutto il corpo.

Si tratta tuttavia di un organo essenziale quanto delicato. A confermarlo è l'aumento dei disturbi cerebrali registrato negli ultimi decenni e ormai considerati la principale causa di vari problemi di salute, tra cui l'ictus e le malattie neurodegenerative. Queste ultime, che colpiscono una persona su tre a livello mondiale, sono principalmente il morbo di Alzheimer e di Parkinson. Nel nostro Paese, ad esempio, sono circa 35'000 coloro che ogni anno ricevono una diagnosi di Alzheimer.

Tuttavia, malgrado sia possibile prevenire, diagnosticare e trattare questi disturbi, la salute del cervello suscita meno attenzione rispetto a quella rivolta ad altri organi.

Il Piano svizzero per la salute del cervello 2023-2033 mira a smuovere la situazione. Questa strategia nazionale punta su una collaborazione rafforzata tra chi opera in ambito scientifico e istituzionale, investendo nella formazione, nel progresso della ricerca e, soprattutto, nella prevenzione.

Quest'ultimo aspetto è quanto mai fondamentale: la salute del cervello, infatti, proprio come per il resto del corpo, si costruisce fin dalla più tenera età tramite uno stile di vita sano, un'attività fisica regolare, gli stimoli intellettuali e i legami sociali.

E poiché la prevenzione ci sta particolarmente a cuore, questo numero di *Essentia* è un'occasione per conoscere meglio il nostro cervello e imparare a prendercene cura. Buona lettura!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

Proteggi il tuo cervello

Affascinante e complesso, il cervello controlla ogni nostro gesto e pensiero. Capirne il funzionamento ci aiuta a mantenerlo in salute. Pronti per un viaggio nel nostro centro di comando?

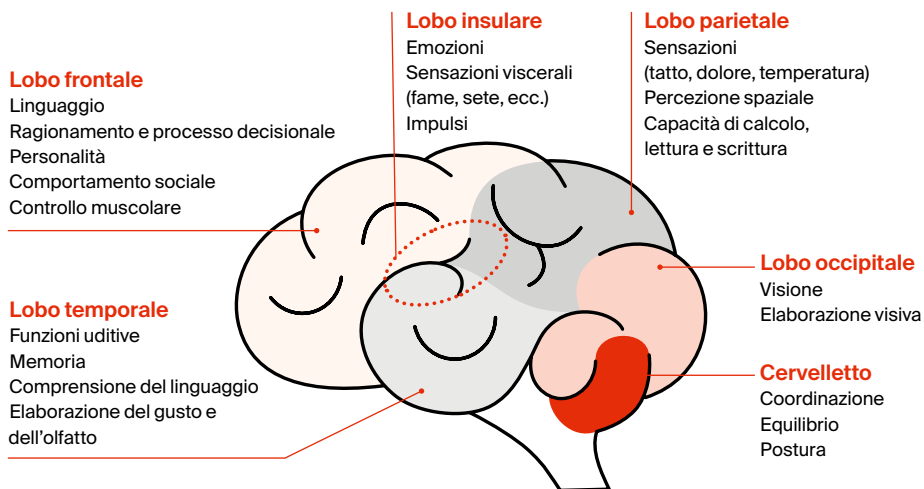




Il cervello e i suoi superpoteri

Il cervello, in quanto organo centrale del corpo umano, coordina tutte le nostre funzioni vitali e orchestra ogni nostro movimento, pensiero ed emozione.

Eppure, nonostante questo ruolo di primo piano, il suo benessere dipende dalle interazioni con tutti gli altri organi. Conoscerle ci permette di adottare un approccio globale alla prevenzione che miri a preservare l'attività cerebrale attraverso la salute del corpo. Il cervello umano, pur pesando in media solo 1.4 kg, ospita all'incirca 86 miliardi di neuroni. Si tratta di una struttura complessa divisa in due emisferi, destro e sinistro, a loro volta composti da diversi lobi. Fame, stress, piacere, riflessione... A seconda dei segnali inviati dal corpo o dall'ambiente, specifiche aree cerebrali si attivano determinando il nostro modo di agire.



Ogni lobo ha una funzione specifica, ma opera in collaborazione con gli altri per garantire il corretto funzionamento del cervello come un sistema integrato. Facciamo un esempio legato all'appetito. Il lobo parietale elabora la sensazione di fame, il lobo insulare ci fa percepire il vuoto nello stomaco, il lobo frontale si attiva per prendere la decisione di mangiare e il lobo temporale ci fa riconoscere i sapori. L'intero processo, dalla sensazione di fame all'atto di mangiare, sollecita gran parte del cervello.

Mens sana in corpore sano

Il cervello interagisce costantemente con gli altri organi in un rapporto di reciproca influenza. Ecco quelli che possono incidere maggiormente sulla sua salute:

Cuore

Responsabile della circolazione sanguigna, fornisce al cervello l'ossigeno e i nutrienti necessari al suo funzionamento. Un ritmo cardiaco stabile consente una migliore gestione delle emozioni e dell'attenzione. Una cattiva circolazione o disturbi cardiovascolari come l'ipertensione tendono invece ad aumentare il rischio di demenza e ictus.

Fegato

Filtrando le tossine e regolando i nutrienti, contribuisce a mantenere un ambiente sano per il cervello e le cellule nervose. Se non funziona correttamente, le tossine possono raggiungere il cervello e provocare disturbi della memoria e della concentrazione, aumentando il rischio di sviluppare problemi fisici o cognitivi.

Intestino

Durante la digestione produce sostanze nutritive e le distribuisce agli altri organi. Collegato direttamente al cervello tramite il nervo vago, lo rifornisce di molecole come la serotonina, che influenzano l'umore, lo stress e la memoria. Un equilibrio intestinale alterato può quindi indurre ansia e depressione o accentuare disturbi neurodegenerativi come il morbo di Alzheimer o di Parkinson.

Seguire una dieta bilanciata, astenersi dal fumo, limitare il consumo di alcol e praticare regolarmente attività fisica: uno stile di vita sano non solo protegge il corpo, ma è anche il modo migliore per preservare la salute del cervello.

Al centro del sistema nervoso

I neuroni fungono da messaggeri: attraverso le informazioni che trasmettono riusciamo a muoverci, pensare e memorizzare informazioni. Pur formando una rete potente, queste cellule possono però anche rivelarsi fragili.

Una loro perdita o disfunzione è generalmente associata a malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer e di Parkinson. Il primo è il risultato di un progressivo deterioramento dei neuroni legati alla memoria e all'orientamento, mentre il secondo colpisce l'area del cervello che controlla i movimenti. I neuroni che producono dopamina – essenziali per la coordinazione motoria – si deteriorano, provocando tremori e rigidità muscolare.

Sempre in ambito neurologico, l'epilessia è una malattia cronica dovuta a un'attività elettrica anomala ed eccessiva dei neuroni.



Pixel e meningi

In continua evoluzione, il digitale sta trasformando le nostre abitudini, le nostre attività e persino il nostro cervello! Se utilizzato correttamente, può essere un ottimo strumento per imparare, creare e confrontarsi. L'importante, però, è anche saper staccare la spina.



Oggi viviamo in un mondo iperconnesso: notifiche, avvisi, messaggi rappresentano per il cervello una moltitudine di stimoli, oltre che una fonte di distrazione che riduce la nostra capacità di concentrazione. Una tendenza amplificata soprattutto dai social network e dall'intelligenza artificiale. Se non allenate adeguatamente, le nostre abilità di ricerca, analisi e memorizzazione delle informazioni rischiano di indebolirsi. E le abbuffate di contenuti digitali, anziché aumentare le prestazioni cognitive, possono addirittura provocare un effetto letargico denominato «brain rot», con il rischio di compromettere l'attività cerebrale nel suo insieme.

Per beneficiare dei vantaggi del digitale senza mettere a repentaglio la salute del cervello, può essere utile seguire tre semplici accorgimenti quotidiani:

Staccare la spina

Fare pause regolari e svolgere attività che non richiedano schermi permette ai nostri neuroni di riposarsi, favorendo la concentrazione e rafforzando la memoria.

Limitare e controllare

La maggior parte degli smartphone consente di impostare limiti di tempo per l'utilizzo del dispositivo e disattivare le notifiche superflue. Applicazioni

come «One Sec» vanno addirittura oltre: per frenare l'uso compulsivo di alcune piattaforme, impongono un tempo di attesa prima di poterle riutilizzare, ci informano sul numero di connessioni giornaliere e ci aiutano a mantenere il controllo sulle nostre abitudini digitali.

entro il quale evitare l'esposizione a uno schermo prima di andare a letto è un'ottima strategia per rilassarsi e addormentarsi più facilmente. Infine, chi desidera disconnettersi ulteriormente può valutare la possibilità di creare a casa propria un apposito spazio «digital-free».

Pianificare

Il riposo è fondamentale per mantenere il cervello in salute. Stabilire un orario

Ce l'ho sulla punta della lingua!

State chiacchierando con qualcuno e non riuscite a ricordare quella precisa parola? Niente panico! Proprio come il nostro corpo, anche il cervello si stanca e invecchia, causando saltuari momenti di vuoto mentale. Che ne dite di mettere alla prova la vostra memoria?

- Elencate in due minuti il maggior numero possibile di parole appartenenti a una determinata categoria (ad esempio «animali») cercando di arrivare almeno a 15.
- Memorizzate da tre a cinque parole qualsiasi pronunciate da un'altra persona. Dopo 15 minuti, provate a ripeterle.
- Disegnate il quadrante di un orologio e inserite le cifre da 1 a 12. Poi chiedete a qualcuno di dirvi a che ora ha fatto colazione e posizionate le lancette in modo che indichino l'ora e i minuti corrispondenti.
- Dite la data odierna completa (giorno, mese, anno), l'ora attuale approssimativa (ore e minuti) e il luogo in cui vi trovate.



«Superare questi esercizi è generalmente indice di buona memoria. Altrimenti, potrebbe essere il caso di consultare il proprio medico per effettuare esami specifici. Questi sono coperti dall'assicurazione di base, al netto di un'eventuale partecipazione ai costi (franchigia e aliquota percentuale)».

Darius Raul Lehmann

Specialista delle prestazioni ambulatoriali, Dipartimento delle Prestazioni Berna (Bümpliz)

10 Fatti e cifre

Sui nostri social network






Stress e cervello: un legame da non sottovalutare


Quando siamo sotto pressione, il cervello rilascia adrenalina e cortisolo per fornirci l'energia necessaria a tarci d'impaccio.

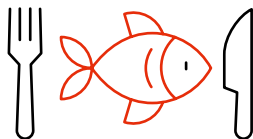
Se però lo stress si protrae, la produzione di questi ormoni viene meno. Il risultato? Disturbi della concentrazione, ansia e affaticamento mentale.

Ma per fortuna c'è un rimedio! Con tre semplici azioni possiamo prevenire questi effetti indesiderati:

-  Cinque minuti di respirazione profonda al giorno possono rilassare il sistema nervoso.
-  Prendersi una pausa dal digitale consente di ricaricare le batterie.
-  Un buon sonno aiuta il cervello a rigenerarsi e a gestire meglio le emozioni.

#Assura #SaluteMentale #Stress #Cervello #ConsigliSullaSalute

 Visitate la nostra pagina Facebook:
facebook.com/AssuraCH



Sapete cos'è il «brain food»? Traducibile letteralmente con «cibo per il cervello», si tratta di alimenti ricchi di antiossidanti, acidi grassi buoni, vitamine e minerali che supportano le funzioni cerebrali. Ad esempio, avocado, olio d'oliva e pesci ricchi di omega-3 preservano la memoria e le capacità cognitive; le verdure a foglia verde e i mirtilli proteggono il cervello dallo stress ossidativo, responsabile dell'invecchiamento cellulare; mentre spuntini sani, come una noce sgranocchiata qua e là e un saltuario quadretto di cioccolato fondente, favoriscono la concentrazione e sono un toccasana per i neuroni.

MALLEABILE

Il cervello, grazie alla sua capacità di adattamento, è in grado di modificare la propria struttura nel corso della vita. Questo fenomeno è chiamato plasticità cerebrale. Indipendentemente dall'età, è quindi importante tenerlo in allenamento. Ad esempio, imparare a suonare uno strumento trasforma l'organizzazione cerebrale e crea nuove connessioni neuronali. Esercitarsi regolarmente aiuta a migliorare la memoria, la percezione visiva e uditiva nonché le capacità motorie.

Fatti di sogni

Che siano d'oro o terrificanti, i sogni che facciamo servono sempre a qualcosa. Innanzitutto, favoriscono la memoria a lungo termine, perché è durante il sonno che fissiamo nella mente ciò che abbiamo vissuto durante la giornata. Tale processo è noto come consolidamento mnemonico. Sembrerebbe inoltre che l'attività onirica abbia un ruolo nella gestione delle emozioni, riproducendo le esperienze personali per attenuarne l'impatto e favorire l'equilibrio psicologico.



I cibi zuccherati mandano in tilt il cervello. Se è indubbio che piccole dosi di glucosio aumentano la nostra energia e favoriscono la concentrazione, è altrettanto vero che un suo consumo eccessivo può provocare una forte sensazione di affaticamento, disturbi cognitivi e instabilità emotiva. Con il tempo, se assunti in quantità esagerate, gli zuccheri possono persino causare un'inflammatione dei neuroni e indebolire la memoria. Insomma: zucchero sì, ma con moderazione!

20%

Benché rappresenti solo il 2% del nostro peso, il cervello consuma il 20% della nostra energia corporea! Un appetito necessario che gli permette di far funzionare i neuroni e garantire uno sviluppo ottimale delle funzioni cerebrali.



Nei suoi primi cinque anni di vita, il cervello crea fino a ben 1'000 nuove connessioni al secondo! Qualsiasi stimolo, che si tratti di un sorriso, una parola o un gioco, contribuisce al suo sviluppo neuronale. L'infanzia rappresenta quindi una fase cruciale in cui curiosità ed esperienze contribuiscono a definire chi saremo.



Comfort e serenità con Optima Varia e Optima Plus Varia

Un'ospedalizzazione, sia essa imprevista o programmata, può essere una fonte di stress per il corpo e per la mente. In queste situazioni, per poterci concentrare su ciò che conta veramente, ossia una guarigione serena, una buona copertura è fondamentale.

È proprio ciò che offrono le nostre assicurazioni complementari Optima Varia e Optima Plus Varia, senza limiti di durata o di importo:



Reparto semiprivato, camera a due letti (Optima Varia)
Reparto privato, camera a un letto (Optima Plus Varia)



Libera scelta del medico tra i fornitori di prestazioni riconosciuti da Assura



Libera scelta dell'ospedale o della clinica tra le strutture riconosciute da Assura



Bonus di CHF 100 al giorno, fino a CHF 1'000 all'anno, in caso di ricovero in reparto comune



Copertura di un intervento dovuto a infortunio includendo l'assicurazione infortunio

Sottoscrivendo Optima Varia o Optima Plus Varia, la copertura è valida dal primo giorno di entrata in vigore del contratto! Maggiori informazioni su assura.ch/varia



Contatto

assura.ch

0800 277 872

(numero gratuito)

