

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE



**Com  
podem ajudar  
a envellir el  
nostre cervell**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Què és l'envelliment?

### L'envelliment és un procés

- natural,
- irreversible,
- involuntari,
- individual (gran variabilitat entre persones)

que comporta canvis en el nostre **sistema nerviós**.

### Podem diferenciar tres tipus d'edats:

- **Edat cronològica:** té un valor social i legal.
- **Edat biològica:** es correspon amb l'estat funcional del nostre organisme en relació amb patrons estàndard per a la nostra edat.
- **Edat funcional:** es relaciona amb la capacitat per mantenir els rols personals i la integració de l'individu en la comunitat, inclou capacitat física i mental. Defineix una qualitat de vida satisfactòria i un envelliment amb èxit.

## Com envelleix el nostre cervell?

---

- Perd pes i volum.
- Es donen alteracions en les connexions neuronals i en la resta d'estructures cel·lulars del sistema nerviós central.
- Es dilata el sistema ventricular.
- S'amplien els solcs cerebrals.
- Hi ha canvis en les artèries i els neurotransmissors.
- Es dona una pèrdua neuronal selectiva i el ritme de deteriorament és més significatiu en algunes estructures.
- L'envelliment implica **canvis funcionals**.

Sabem que en general algunes **funcions del cervell** es deterioren amb l'edat, d'altres es mantenen estables i algunes poden millorar.

**Podem aprendre durant tota la vida** (excepte en algunes situacions d'envelliment patològic del sistema nerviós central) perquè el cervell funciona en xarxa i existeix la neuroplasticitat, que ens ajuda a compensar els dèficits.

## Què podem notar quan ens fem grans? Què li passa al cervell?

---

- **Alentiment** a processar la informació.
- Augment de la **fatiga cognitiva**.
- Alteracions de l'**atenció**.
- Problemes de **memòria** (aprenentatge més lent, memòria del context, de treball, prospectiva...).
- Dificultats de **llenguatge** (accés al lèxic, fluïdesa).
- Alteració **executiva** (augment de la rigidesa i dificultats d'adaptació als canvis, menys flexibilitat i iniciativa, dificultat en el control inhibitori, planificació, etc.).
- Dèficits en funcions **visuoperceptives**.
- Aparició de simptomatologia i/o **trastorns de l'estat d'ànim** (processos de dol i d'adaptació als canvis).
- Problemes amb el **son** (dormir menys hores, dificultat per conciliar el son, sensació de descansar pitjor, etc.).

## Què podem fer per ajudar el cervell a envellir?

- Tenir un estil de vida saludable i bons hàbits de salut.
- Mantenir una dieta equilibrada.
- Evitar hàbits tòxics (fumar, beure, automedicar-se...).
- Realitzar activitat física de manera regular.
- Descansar bé.
- Tenir una vida social activa i gaudir de les amistats.
- Participar en activitats familiars i fomentar unes bones relacions.
- Gaudir d'una vida emocional rica.
- Realitzar activitat mental cada dia.

## Exercitar el cervell

El cervell pot aconseguir ser més eficaç amb la pràctica, entrenant-lo regularment.

Qualsevol activitat que faci exercitar el cervell es considera gimnàstica mental.

## Gimnàstica mental

- Llegir premsa.
- Escoltar programes de ràdio.
- Veure debats i programes culturals a la televisió.
- Assistir a conferències.
- Llegir.
- Seguir concursos televisius.
- Repassar cites.
- Aniversaris del mes.
- Resoldre enigmes.
- Jocs de taula.
- Pensar la llista de la compra.
- Planificar viatges.
- Resoldre mots encreuats.
- Endevinalles.
- Assistir a cursos.
- Fer activitats lúdiques:
  - brodar,
  - cantar,
  - aprendre a utilitzar aparells nous,
  - organitzar-se el dia,
  - pensar ingredients i provar receptes noves,
  - mirar fotos antigues per recordar la gent, les activitats que es feien, determinats llocs...
  - portar la comptabilitat domèstica,
  - explicar contes als nèts,
  - endreçar / organitzar pertinences, armaris, etc.

# Exercitar el cervell

## L'estimulació cognitiva

- És una activitat dissenyada i guiada per un especialista (neuropsicòleg).
- Requereix una avaluació cognitiva prèvia.
- S'ajusta a les necessitats individuals.
- Pot ser una activitat individual o de grup.

## Recomanacions generals

- El cervell no pot tornar a ser jove però podem millorar-ne el funcionament.
- Posa'l en forma amb activitat mental i segueix un estil de vida saludable.
- Els estímuls desconeguts i els nous reptes mentals estimulen les neurones cerebrals.
- L'activitat mental comporta tenir més reserva cognitiva.
- Si preocupen els problemes de memòria, de llenguatge, etc. s'està més trist o nerviós... cal fer una consulta al metge i/o professional de la salut de referència.

