



Comunicato stampa 04/09/2017

Compie 10 anni la Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale[®]

Dal 18 al 23 settembre, in 200 città, torneranno gli specialisti di ASSOMENSANA che esamineranno gratuitamente le capacità mentali degli italiani.

Facciamo mente alla mente, difendendola dall'usura e migliorando le sue performance, senza spendere un euro: anche quest'anno sarà possibile, **dal 18 al 23 settembre p.v.**, grazie ad Assomensana (www.assomensana.it), che per la decima volta organizza la **Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale[®] (SPIM)**. In **200 città** italiane, da Nord a Sud, l'Associazione non profit (per la ricerca neuropsicologica) metterà a disposizione degli iscritti oltre **350 specialisti** aderenti che offriranno una valutazione gratuita delle condizioni cognitive di chi ne farà richiesta e daranno utili consigli per ostacolare il decadimento mentale.

Come nelle edizioni precedenti, chiunque, senza limiti di età o di livello culturale, potrà usufruire, dietro prenotazione, del **check-up della mente**, una verifica

del proprio stato intellettuale, facile, divertente e anche gratuita. Durante la S.P.I.M., nelle sedi prestabilite, gli interessati saranno sottoposti dagli esperti a particolari **TEST**, assolutamente “*culture-free*”, senza rapporto con il grado di istruzione del soggetto ma messi a punto per stabilire le sue varie abilità mentali, come l’attenzione, la concentrazione, la memoria ecc.

In circa 45 minuti, armato di carta e matita, il partecipante dovrà risolvere alcuni test in grado di dare una stima delle sue facoltà intellettuali. Alla fine della prova, i risultati forniranno un **profilo neuropsicologico** della persona che servirà agli specialisti per individuare eventuali punti deboli da rafforzare con strategie mirate. Tra queste, oltre agli alimenti capaci di sostenere il “muscolo-cervello”, come i mirtilli e il pesce azzurro, per il fitness della mente Assomensana propone la sua **Ginnastica Mentale**[®], ovvero un training cognitivo personalizzato a base di esercizi specifici, o saggi di abilità mentale, che potenziano le connessioni tra neuroni, migliorando l’agilità e la flessibilità del cervello.

Ma per la **X edizione** della S.P.I.M., a parte l’allenamento del cervello, il “food and mind” e altre tecniche all’avanguardia contro il decadimento neurocognitivo, si preannunciano importanti novità, come riferisce il brain trainer e presidente di Assomensana, **professor Giuseppe Alfredo Iannocari**: «Grazie al sostegno morale delle più

importanti **Istituzioni e società scientifiche** pubbliche e private e alla "*joint venture*" con **Privatassistenza e Amplifon**, sponsor della SPIM, dal 18 al 23 settembre Assomensana sarà presente in molte città italiane con il **Camper Tour**, un viaggio che attraverserà lo stivale con un camper attrezzato per fornire informazioni ai cittadini sugli stili di vita che aiutano a mantenere mente e cervello in forma a tutte le età e sensibilizzare l'opinione pubblica sulle opportunità offerte dalla scienza per prevenire l'invecchiamento mentale».

Prenotare il *check-up* gratuito è facile: sul sito www.assomensana.it è riportato l'elenco completo degli specialisti che aderiscono all'iniziativa. È sufficiente contattare per telefono o e-mail lo specialista più vicino e fissare l'appuntamento.

Per informazioni:

Segreteria-Organizzativa: segreteria@assomensana.it

Presidente: **Giuseppe Alfredo Iannocari**, *Ph.D.*

Sede legale: viale Elvezia n.14 - Sede operativa: via Caronni n.2,
20900 Monza

tel: 039/2622444 - cell. 392/6360914

Skype: giuseppeiannocari g.iannocari@assomensana.it
www.assomensana.it

Ai sensi del D.Lgs 196/2003 La informiamo che il Suo indirizzo e-mail è stato reperito attraverso fonti di pubblico dominio o attraverso e-mail o adesioni da noi ricevute. Tutti i destinatari della mail sono in copia nascosta (D.Lgs 196/2003). Se desidera CANCELLARSI, scriva a info@assomensana.it. Tendiamo ad evitare fastidiosi MULTIPLI INVII, ma laddove ciò avvenisse La preghiamo di segnalarcelo e ce ne scusiamo sin d'ora. Grazie.