



# ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Il progetto AUXO-ENIGMI è realizzato interamente dai ragazzi del reparto di Auxologia dell'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo.

NOTE: TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTA PUBBLICAZIONE PUÒ ESSERE RIPRODOTTA, ARCHIVIATA O TRASMESSA SENZA IL CONSENSO DEGLI AUTORI

Istituto Auxologico Italiano è un IRCCS  
(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico)  
che opera sia in regime di convenzione con il Sistema Sanitario  
Regionale sia in regime privato.

Fondato nel 1958, Auxologico è una Fondazione che ha come esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti. Auxologico è presente in Lombardia e in Piemonte con 15 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca che lavorano in stretta sinergia.

L'ospedale Auxologico di Piancavallo è una struttura ospedaliera riconosciuta a livello nazionale come punto di riferimento e di eccellenza per la cura dell'obesità grave.

È altamente specializzata nella ricerca, cura e riabilitazione di malattie metaboliche come l'obesità, disturbi del comportamento alimentare, disordini della crescita e malattie neurologiche.

# AUXO-ENIGMI

IL CRUCIVERBA MENSILE REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL REPARTO DI AUXOLOGIA

## IL TEMA DEL MESE È: HOBBY E PASSIONI

Qual è l'elemento essenziale  
affinché il Brain Fitness funzioni?



### LO SAPEVI?

#### IL BRAIN FITNESS

Riscoprire la passione per la musica, il desiderio di approfondire lo studio delle scienze o della storia. Lasciarsi ammaliare dalla bellezza di un'opera d'arte o dalla riscoperta di ciò che si pensava di aver totalmente dimenticato. Il Brain Fitness stimola la funzionalità delle cellule neuronali e i circuiti cognitivi, ritardando la eventuale insorgenza di patologie dell'anziano come la demenza senile o la malattia di Alzheimer. Qualunque stimolo al ragionamento è utile, non ci sono argomenti o materie che funzionano meglio di altre, ma la molla del piacere è fondamentale perché facilita la comprensione e funge da stimolo.

Anche per gli anziani c'è la possibilità di tornare sui banchi di scuola: le università per la terza età sono molto diffuse in Italia e per trovarle è sufficiente una rapida ricerca sul web. Parteciparvi costituisce un'esperienza importante da più punti di vista: utilizzare il cervello per apprendere nuove nozioni o approfondire quelle già acquisite aiuta a mantenere le abilità cognitive acquisite. Frequentare un corso all'università della terza età può, inoltre, prevenire l'isolamento invogliando l'anziano a uscire di casa, dando benefici al fisico e all'umore. Chi, invece, ha difficoltà ad uscire di casa può stimolare la mente coltivando le proprie passioni di un tempo o cimentandosi in nuovi interessi. Dalla lettura all'attività enigmistica e, perché no, anche all'utilizzo del computer. Un recente studio dell'Università della California pubblicato sull'*American Journal of Geriatric Psychiatry* conferma l'utilità dell'informatica come strumento di brain fitness: le ricerche in geriatria hanno dimostrato che chi usa regolarmente un proprio pc riporta significativi miglioramenti della memoria e delle competenze linguistiche.

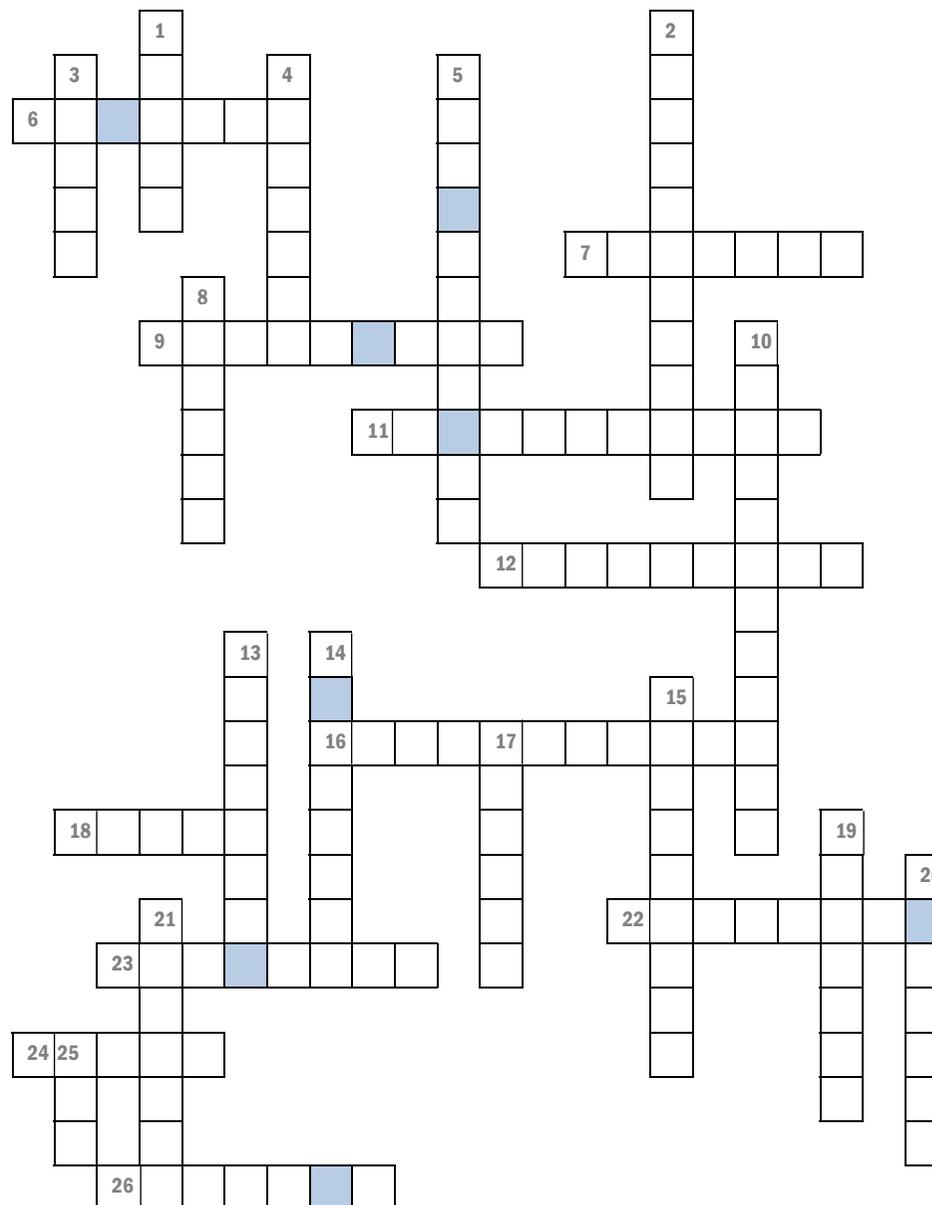
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?  
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

## ORIZZONTALI

6. Strumento essenziale per l'orienteeing
7. L'arte di dipingere
9. Tecnica di decorazione con carta, forbici e colla
11. Li colleziona l'appassionato di filatelia
12. Simile al lavoro a maglia
16. La scienza degli appassionati di monete
18. Sport acquatico
22. Disegnare su stoffa con ago e filo
23. Gioco da tavola e città pugliese
24. Lo sport di squadra dalla palla ovale
26. Passare distrattamente da un canale televisivo a un altro

## VERTICALI

1. Raccolta di oggetti di interesse storico-scientifico
2. Il video gioco con il joystick
3. Fitness musicale di gruppo
4. Il primo successo di Giuseppe Verdi
5. Fare due passi
8. L'edificio in cui vengono rappresentate opere e spettacoli
10. Svolgimento volontario di un'attività senza retribuzione
13. Luogo di ritrovo ecclesiastico per i più piccini
14. Appassionato di cinema
15. Visitare luoghi sconosciuti
17. Gioco di logica giapponese con griglie e numeri
19. Il gioco da tavola con un Re e una Regina
20. La piattaforma per vedere film e serie TV
21. Famoso gioco natalizio
25. Il gioco di carte più colorato



**Qual è l'elemento essenziale affinché il Brain Fitness funzioni?**

**UNISCI E RIORDINA LE LETTERE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRI LA RISPOSTA**