



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.

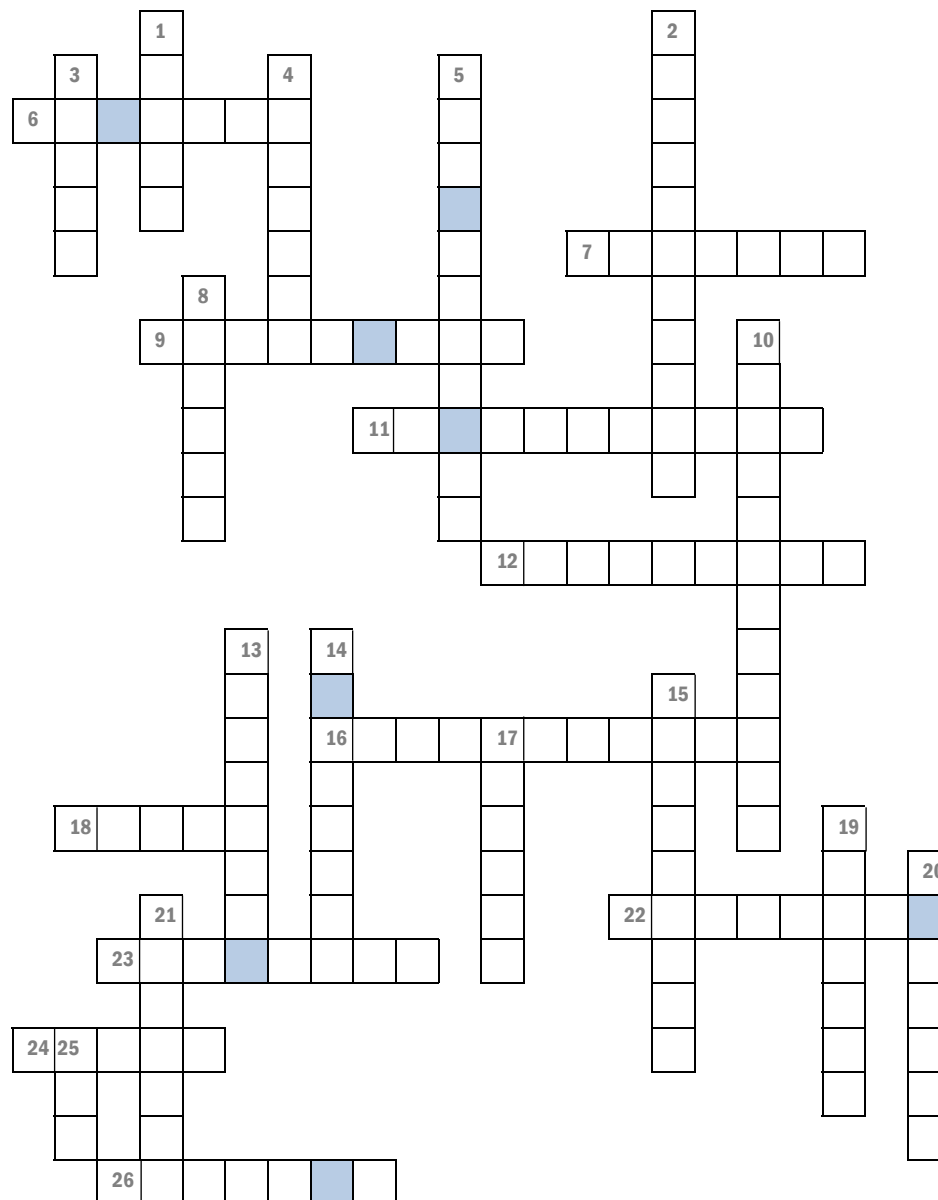
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

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