

STEFANO FARIOLI VECCHIOLI è ricercatore presso l'Istituto di Biologia Cellulare e Neurobiologia del CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche). Si occupa da anni dello studio della neurogenesi adulta e della sua regolazione da parte dell'attività fisica.

ELISABETTA MURITTI lavora nella redazione di *D*, il settimanale femminile allegato al quotidiano *la Repubblica*. Si occupa di società, costume e stili di vita.

## IN QUESTO LIBRO SCOPRIRAI:

- 1 **Che cosa mangiare e soprattutto evitare a tavola**
- 2 **Quale sport praticare per mantenere attivo il cervello**
- 3 **Perché i videogame possono farci bene (ma anche la musica o un film)**
- 4 **L'importanza di una buona chiacchierata**
- 5 **Cos'è il bagaglio cognitivo e come riempirlo giorno per giorno**
- 6 **Il vero, piacevolissimo segreto di una mente sempre giovane**

eBOOK DISPONIBILE



[www.sperling.it](http://www.sperling.it)  
[www.facebook.com/sperling.kupfer](https://www.facebook.com/sperling.kupfer)

Stefano Farioli Vecchioli  
con Elisabetta Muritti

UN CERVELLO sempre GIOVANE



Stefano  
Farioli Vecchioli  
con Elisabetta Muritti

# UN CERVELLO sempre GIOVANE

Mantieni la tua  
mente in forma  
con le scoperte  
delle neuroscienze

Sperling & Kupfer

Fino a poco tempo fa si pensava che il nostro patrimonio di neuroni (le cellule che fanno funzionare il cervello) fosse limitato: una volta diventati adulti, non se ne formano di nuovi e quelli che abbiamo muoiono al ritmo di 100.000 al giorno. Il cervello è quindi destinato a un lento ma inesorabile invecchiamento, che determina un rallentamento cognitivo e, sempre più spesso, forme di demenza senile. Invece gli studi più recenti hanno dimostrato che possiamo intervenire, sia per frenare il decadimento, sia per favorire la nascita di nuovi neuroni. Moltissimo dipende dalla nostra buona volontà, e non è mai troppo tardi per iniziare. Stefano Farioli Vecchioli ha incentrato le sue ricerche al CNR proprio sulla nascita di nuovi neuroni nel cervello adulto, e qui spiega, con l'aiuto della giornalista Elisabetta Muritti, come applicare le ultime scoperte delle neuroscienze al nostro stile di vita. Un ruolo centrale spetta al bagaglio cognitivo, l'insieme delle nostre conoscenze ed esperienze, che può compensare in tutto o in parte il decadimento neuronale. Altrettanto importante l'attività fisica, che svolge un'azione protettiva e stimola la formazione di nuovi neuroni. Questo libro aiuta a ritagliarsi una ricetta su misura, dall'alimentazione agli svaghi, dallo sport alla meditazione, senza forzature e sacrifici, perché il cervello reagisce meglio di fronte a stimoli piacevoli e gratificanti. La prima (e forse unica) regola per mantenere la mente giovane in fondo è molto semplice: tenerla sempre attiva e farla divertire.

COPERTINA: Illustrazione © Shutterstock

ART DIRECTOR: Francesco Marangon  
GRAPHIC DESIGNER: Sabrina Veneto