

A Cremona una cena contro l'Alzheimer

Cremona è stata una delle prime città italiane ad aderire al progetto internazionale Dementia Friendly Community

Martedì 21 Maggio 2019 | Scritto da Redazione



Una cena per imparare a mangiare bene e prevenire la demenza di Alzheimer: è questa, l'iniziativa della **Rete Città Amica della Demenza**, composta dal Comune di Cremona, Cremona Solidale, cooperativa sociale Società Dolce, Aima Alzheimer Cafè, Fondazione La Pace, Fondazione Busi, Auser, consorzio Sol.Co e Cremona Welfare, per sensibilizzare i cittadini sui corretti stili di vita, con l'alimentazione al primo posto.

Oggi mangiamo troppo e male, occorre più consapevolezza e attenzione ai cibi e alle sostanze che ingeriamo, perché una buona nutrizione aiuta a conservare le capacità mentali, anche con l'avanzare dell'età. Il legame dieta

e demenza è scientificamente provato e va considerato, perché mangiar sano e con gusto non è difficile.

Al ristorante La Bersagliera, ieri sera, è stato dimostrato: la prevenzione si può fare anche con una buona pizza a lievitazione naturale, condita con prodotti freschi, dalle verdure grigliate, ai funghi, alla mozzarella di qualità. Per dimostrare che si può avere cura di sé senza fatica.

Secondo gli ultimi dati del "Rapporto mondiale Alzheimer", ogni anno nel mondo si registrano quasi 10 milioni di nuovi casi di demenza, circa uno ogni tre secondi. L'Italia, con una stima di 1,4 milioni di malati, di cui circa la metà affetti da Alzheimer, è all'ottavo posto per il numero di persone colpite. A causa dell'invecchiamento della popolazione, si prevede che nel corso dei prossimi 30 anni i casi triplicheranno.

Cremona è stata una delle prime città italiane ad aderire al progetto internazionale Dementia Friendly Community, che vuole creare comunità solidali con le persone affette da demenza. Ed è una città con una storia speciale sul tema: è nata infatti a Cremona circa trent'anni fa, la prima organizzazione a favore delle persone colpite da demenza e dei loro familiari e, nel 2006, il primo Cafè Alzheimer, per una convivialità di supporto e condivisione dei problemi e delle fatiche assistenziali di chi vive accanto a un malato con disturbi della memoria.