🧠 Su de si pigare cura de su cherbeddu cumintzat meda in antis de nde tènnere bisòngiu.

Atividade fìsica, alimentatzione, sonnu, relatziones sotziales e controllu de is fatores printzipales de arriscu podent tènnere unu ruolu importante in su de mantènnere in su tempus sa salude tzerebrale e fintzas pro reduire s'arriscu de demèntzia.

Sa preventzione colat fintzas dae gestos fitianos, a s'ispissu simples, ma chi acuistant valore cando devenint abitùdines.

Unu tema chi balet sa pena de aprofundire, fintzas pro cumprèndere comente is sèberos nostros de oe potzant influire in subra de su benèssere de cras.

👉 Nde faeddat custu aprofundimentu de Focus chi amus bortadu: cales cumportamentos podent agiuare a amparare su cherbeddu e pro ite est importante a cumintzare a nche pessare in tempus.

📎 Leghe s'artìculu cumpletu in su blog “Su sardu in corsia”:


ALZHEIMER E DEMÈNTZIA
FATORES DE ARRISCU
PREDISPQSITZIONE GENETICA
PRESSIONE ARTA
FUMU DE SIGARETA
DANNOS A SA CONCA
ASL Ogliastra
SUIR
SU SARDU IN CORSIA


ALZHEIMER E DEMÈNTZIA
FATORES DE ARRISCU
PREDISPQSITZIONE GENÈTICA
PRESSIONE ARTA
FUMU DE SIGARETA
DANNOS A SA CONCA
ASL Oglìastra
SU SARDU IN CORSIA