



*Comunicato, 27/01/2015*

## **A San Valentino, per una lunga vita (magari insieme), accendi in coppia mente e cuore**

**A tutti, innamorati e non, Assomensana, alla luce di nuove evidenze scientifiche, propone i suoi “10 esercizi del sorriso” e i “7 semplici passi” dell’American Heart Association che giovano a psiche e organismo.**

In occasione della Festa più glamour dell’anno, **Assomensana** ([www.assomensana.it](http://www.assomensana.it)), associazione non profit di neuropsicologi impegnati nell’anti-aging dell’intelletto, desidera lanciare un messaggio, in particolare agli innamorati, riguardante la coppia più inossidabile che c’è, cuore e mente: “prendetevi cura dell’uno attraverso l’altra, e viceversa!”. Infatti il legame tra i due protagonisti della vita umana è innegabile e indissolubile, anche perché, secondo le ultime ricerche scientifiche, mente e cuore si influenzano a vicenda, tanto che se uno dei due sta male, anche l’altro ne risente.

A lungo termine, un cuore in salute garantisce condizioni cognitive migliori e una mente sempre brillante mantiene “più elastico” il meccanismo cardiovascolare. Diventa perciò importante occuparsi di entrambi, contemporaneamente e il più presto possibile. E chi festeggia San Valentino ha una marcia in più per fare del bene a cuore e mente, come suggerisce il **professor Giuseppe Alfredo Iannocari**, presidente dell'Associazione: «Quando si è innamorati, attiviamo cuore e mente, si vede la vita con occhiali “rosa” e l'ottimismo dato dall'amore predispone a raggiungere agevolmente il traguardo della longevità fisica e intellettuale. Inoltre in due si affrontano con maggiore facilità e partecipazione le diverse strategie di prevenzione per la salute di cuore e mente». Nel primo caso, bisogna condurre uno stile di vita corretto, rispettando le regole fissate dai cardiologi, e, nel secondo, seguire l'apposito fitness mentale, ideato da Assomensana, che prolunga lo stato di grazia proprio dell'innamoramento.

«Il senso di felicità e di appagamento non aumenta solo il benessere psicologico ma riduce anche i rischi di problemi cardiovascolari», spiega lo specialista, «Del resto, un cuore che batte per un sentimento amoroso, rende più pronta e lucida la mente e il pensiero positivo rinforza il cuore. Per questo motivo, noi di Assomensana invitiamo tutti ad eseguire i nostri 10 simpatici esercizi mentali, che incentivano il “sorriso”, come fare le “boccacce” davanti allo specchio. Certamente in coppia si ottengono risultati

migliori, dal momento che insieme ci si diverte, l'uno sostiene l'altro e, soprattutto, si parte da un livello già alto di buonumore e di ottimismo, connessi alla passione. Un grande studio dell'Università dell'Illinois finanziato dai *National Institutes of Health* e condotto su 5.100 adulti, ha dimostrato che, rispetto ai pessimisti, chi vede "roseo" ha il doppio delle possibilità di avere un cuore sano. Non a caso gli ottimisti manifestano livelli di glicemia e di colesterolemia migliori, fanno più attività fisica, fumano meno e conservano una bella linea».

Ma per mantenere in forma cervello e cuore, oltre a impegnare la mente in sorrisi e risate, con il metodo Assomensana, è necessario occuparsi della salute cardiovascolare secondo i "Life's Simple 7" proposti dall'AHA-American Heart Association: «L'obiettivo dell'Ente americano è quello di arrivare nel 2020 a ridurre del 20% le vittime di malattie cardiache nella popolazione del Paese», conferma il professor Iannocari, «I sette passi si basano su quattro comportamenti di salute modificabili, tra cui quello di non fumare. Un punteggio basato su tutte queste sette componenti rappresenta il grado in cui i comportamenti di un individuo e i fattori di salute sono in accordo con un ottimo stato cardiovascolare. Inoltre gli studiosi hanno visto che i soggetti con un cuore non in salute presentano una probabilità di manifestare deficit della memoria doppia rispetto a chi si prende "a cuore" il proprio cuore con uno stile di vita

adeguato; le abilità cognitive maggiormente colpite risultavano essere la memoria e l'apprendimento».E allora, avanti di tutto cuore, a San Valentino!

---

### ***I 10 esercizi del sorriso di Assomensana***

- 1.trovare almeno due spiegazioni “alternative e bizzarre” ai diversi eventi;
- 2.giocare a eliminare dal proprio lessico le parole negative come “no”, “non”, “senza”, “nessuno”, “negativo”, “pochino”, “dramma”, “disastro”, “tragedia” ecc. e cercare di spiegare lo stesso concetto utilizzando un linguaggio costituito da parole dal contenuto positivo come “certamente”, “con piacere”, “grande”, “favorevole”, “d’accordo” ecc.;
- 3.rievocare una situazione divertente e ripensarla nei minimi dettagli, ricordando anche come ci si sentiva in quei momenti, senza altre riflessioni o esprimere giudizi;
- 4.guardarsi allo specchio e fare cinque facce strane, mantenendole per 10 secondi ciascuna;
- 5.mettere una matita tra i denti e guardarsi allo specchio per 20 secondi (l’attivazione della muscolatura facciale, costretta ad assumere l’atteggiamento del sorriso, è sufficiente per

- comunicare al cervello che stiamo sorridendo, modificando positivamente lo stato d'animo);
6. circondarsi di persone positive e divertenti, giocando ad assecondarle, entrando in sintonia con il loro modo di esprimersi;
  7. quando si guarda una fotografia, immaginare tre possibili interpretazioni buffe che possono spiegare la situazione rappresentata;
  8. scegliere una parola e associarvi cinque caratteristiche positive;
  9. guardare il bicchiere "mezzo pieno" (in realtà il bicchiere è sempre pieno: oltre al liquido, l'altra metà è riempita dall'aria!);
  10. ricordarsi che le persone con un buon umore, ottimismo ed emozioni positive vivono di più e si ammalano di meno!
- 

## ***I 7 semplici passi dell'AHA***

1. Non fumare;
2. Avere una sana alimentazione;
3. Fare una moderata attività fisica;
4. Stare entro il corretto indice di massa corporea;
5. Mantenere valori normali di pressione arteriosa;
6. Avere livelli ideali di colesterolo;

## 7. Presentare valori regolari di glicemia .

**n.b.:** Ad ogni parametro è stato assegnato un punteggio di 0 (il peggiore), 1 o 2 (il migliore). La somma totale, che può andare da 0 a 14, definisce il grado di salute del cuore.

### **Per informazioni:**

Segreteria-Organizzativa: [segreteria@assomensana.it](mailto:segreteria@assomensana.it)

Presidente: **Giuseppe Alfredo Iannocari**, Ph.D.

Sede operativa: via Caronni 2, 20900 Monza

tel: 039/2622444 fax: 039/2320032 cell. 392/6360914 Skype:  
giuseppeiannocari [info@assomensana.it](mailto:info@assomensana.it) [www.assomensana.it](http://www.assomensana.it)

### **Rosanna Ercole Mellone,**

tel. 0187/495107 cell. 347/8161012

e-mail: [rosyerco@tin.it](mailto:rosyerco@tin.it)

Ai sensi del D.Lgs 196/2003 La informiamo che il Suo indirizzo e-mail è stato reperito attraverso fonti di pubblico dominio o attraverso e-mail o adesioni da noi ricevute. Tutti i destinatari della mail sono in copia nascosta (D.Lgs 196/2003). Se desidera CANCELLARSI, clicchi sul link [Cancellami](#) . Tendiamo ad evitare fastidiosi MULTIPLI INVII, ma laddove ciò avvenisse La preghiamo di segnalarcelo e ce ne scusiamo sin d'ora. Grazie.