



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI

APERIVIVO SCIENTIFICO

LO YOGA PUÒ PREVENIRE LA MALATTIA DI ALZHEIMER?

Dialogo fra Scienza e Yoga

9 maggio ore 19.00

Hotel Globus, Viale Ippocrate 119, Roma

Claudio Babiloni

Professore di Fisiologia, Ph.D.
Dip. di Fisiologia e Farmacologia "V. Erspamer"
Sapienza Università di Roma

e

Caterina Cenci

Insegnante di Yoga RYT® 500
Biologa, Ph.D.
Cati Yoga

Il nostro cervello invecchia, come ogni altro organo del nostro corpo. Superati i 50 anni di età, possiamo avvertire, più spesso che in precedenza, stanchezza mentale durante stati di attenzione prolungata e avere difficoltà a ricordare i nomi di persone famose del mondo del cinema, dello sport o della politica, oppure a richiamare alla mente i titoli di libri o film che ci sono piaciuti. Possiamo anche scordare dove abbiamo parcheggiato l'automobile qualche ora prima, o il giorno precedente, e avere momenti di disorientamento pur trovandoci in luoghi familiari. E' in questi momenti che possiamo chiederci con preoccupazione: "Ho l'Alzheimer?"

Non vi sono farmaci che guariscano della malattia di Alzheimer o fermino il progressivo declino cognitivo della malattia. Tuttavia, uno stile di vita salutare riduce vari fattori di rischio della malattia e lo Yoga è una disciplina che promuove l'equilibrio del sistema corpo-mente.

Nell'incontro in programma, il **Prof. Claudio Babiloni**, uno scienziato della Sapienza Università di Roma impegnato nello studio della malattia di Alzheimer, e la **Dott.ssa Caterina Cenci**, biologa e insegnante di Yoga certificata, daranno risposta, tra le altre, alle seguenti domande:

Cos'è la malattia di Alzheimer? Chi la diagnostica e come?

In che cosa consiste storicamente e praticamente lo Yoga? Come influenza la nostra salute? Può lo Yoga prevenire la malattia di Alzheimer?

Al termine dell'incontro Caterina Cenci guiderà i partecipanti in tecniche base di respirazione controllata, introducendoli al *pranayama*, il quarto e centrale elemento del metodo Yoga.

Ingresso gratuito, prenotazione obbligatoria fino a esaurimento posti.

Per informazioni e prenotazioni: info@istitutopasteuritalia.it

www.istitutopasteuritalia.it