

“SFIDA LA MENTE”

A.A.2018-2019

L’istruzione è l’arma più potente che puoi utilizzare per cambiare il mondo.

(Nelson Mandela)

1 - Nell’Accademia d’Umanità, qual è la segreteria i cui Volontari sono addetti alla gestione e prestito libri? <i>UNITRE</i>	Biblioteca: responsabili Alina Barone e Mariella Polisenò
2 - Quali cibi non riducono l’indice glicemico?	Zucchero, bibite gassate e zuccherate.
3 - Quali sono i cibi che aiutano a ridurre il colesterolo?	Verdure e legumi.
4 - Quali alimenti migliorano la circolazione sanguigna?	Pesce azzurro.
5 - Quali sono gli alimenti che aiutano a nutrire la flora batterica? <i>Serafina Petrocca</i> (Cibo e salute)	Legumi
6 - Quale architetto vinse il Concorso per la realizzazione della cupola di Santa Maria del Fiore, a Firenze?	Filippo Brunelleschi.
7 - Cosa si intende per “statua crisoelefantina”?	Realizzata, o meglio “rivestita”, di avorio e oro.
8 - Quale opera di Rembrandt è conservata a Torino, nella collezione della Galleria Sabauda?	Ritratto di vecchio. Datazione: 1629. Provenienza: acquisto da G. Delucca nel 1866. Materia e tecnica: olio su tavola.
9 - Chi commissionò a Botticelli la realizzazione delle due magnifiche opere “La nascita di Venere” e “La Primavera”? <i>Silvana Cincotti</i> (I colori nell’arte)	Giovanni e Lorenzo de’ Medici, del ramo Popolano, cugini più giovani di Lorenzo il Magnifico.
10 - Che cos’è la neuropsicologia?	È la disciplina che si pone l’obiettivo di comprendere la relazione tra processi cognitivi, comportamento e funzionamento cerebrale.
11 - È vero che, una volta giunti nella “TERZA ETÀ”, si è troppo vecchi per imparare cose nuove?	No! Anche se l’invecchiamento può portare a modificazioni cognitive, esistono delle strategie che possono tenere allenata la nostra mente.
12 - Mente e corpo sono entità separate tra loro?	No. Molteplici studi hanno evidenziato come problematiche cognitive e fisiche (es. fragilità) si influenzino reciprocamente. Ciò potrebbe significare che agendo su uno di questi aspetti si possa migliorare indirettamente anche l’altro.
13 - Esistono delle strategie che si possono adottare per giungere ad un invecchiamento sano e attivo ? <i>Martina Amanzio, Sara Palermo, Massimo Bartoli</i> (Gaia-mente2)	Sì. Impegnarsi in attività intellettive stimolanti, praticare regolarmente SPORT (adatti alla persona), seguire una dieta sana e avere un buon livello di interazione sociale permette il raggiungimento di un invecchiamento di successo.

Con simpatia

La Coordinatrice: *Anna Maria Sangiuliano*