Prolite – Cegah Demensia Sejak Dini: Kampanye Otak Sehat ala “Slip, Slop, Slap”

Pernah dengar kampanye kesehatan kulit “Slip, Slop, Slap” dari Australia? Simpel, catchy, dan sukses besar dalam cegah kanker kulit. Nah, bayangin kalau konsep itu dipakai juga buat jaga kesehatan otak. Seru, kan?

Profesor Henry Brodaty, salah satu pakar demensia di Australia, lagi ngedorong ide ini—kampanye “Otak Sehat” yang ngajak kita mulai gaya hidup sehat biar terhindar dari demensia. Katanya, setengah dari faktor risiko demensia bisa kita ubah sendiri, lho! Artinya, kita punya kendali penuh atas otak kita, asal mau makan sehat, rutin olahraga, dan rajin melatih otak.

Menurut laporan *The Lancet* tahun 2024 yang dikutip Dementia Australia, ada 14 faktor risiko demensia yang bisa dimodifikasi. Kalau ditangani sejak dini, kasus demensia global bisa turun sampai 45%. Gila banget nggak sih?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Dan FYI, demensia tuh bukan sekadar “pikun karena tua”, ya. Ini soal kualitas hidup jangka panjang. Yuk, mulai sekarang kita kenali cara-cara mencegahnya dan mulai gaya hidup sehat versi “Slip, Slop, Slap” buat otak!

Baca Selanjutnya
Dedi Mulyadi Angkat Bicara Usai Demonstran yang Tergabung P3JB Penuhi Gedung Sate