

FITNESS PER LA MENTE

di Paola Cerana



A tutti sarà capitato qualche volta di cimentarsi in test di abilità mentale, esercizi di memorizzazione e giochi di ragionamento più o meno seri.

Il neuroscienziato americano Michael Merzenich, membro dell'Accademia americana delle Scienze e docente all'Università di San Francisco, ha messo a punto una famiglia di software, "Fast for World", che stimola il miglioramento delle facoltà cognitive e percettive. Inizialmente il programma era indirizzato esclusivamente a bambini con problemi linguistici e

di apprendimento. Ma con gli anni *Fast For World* ha accumulato così tanti casi di *spillover*, cioè di effetti positivi imprevisti, da decidere di allargare il campo, sviluppando programmi volti a risolvere problemi di autismo infantile e di declino cognitivo correlato all'età.

Oggi il dottor Merzenich ha 67 anni e collabora a decine di progetti scientifici contemporaneamente, riscuotendo continui successi nel campo della ricerca neurologica. Ama definirsi scherzosamente come un uomo "appena al di qua della follia" e pare essere la testimonianza vivente di come la mente possa mantenersi giovane e attiva se stimolata nella giusta maniera.

I test standardizzati da lui ideati sono stati raccolti e pubblicati da *Positscience*, un programma di fitness per il cervello, diffuso tramite il sito web www.positscience.com. di cui per ora esiste solo la versione in inglese. Cliccando sul link si viene accolti da un messaggio di benvenuto che anticipa l'effetto del tour virtuale, ovvero: "your brain will thank you", il vostro cervello vi ringrazierà.

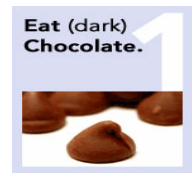
Si tratta di esercizi divertenti e apparentemente banali pensati per allenare le capacità uditive e visive, cioè quelle facoltà indispensabili per un'efficace percezione e memorizzazione della realtà, facoltà che inevitabilmente si deteriorano con il passare degli anni. Il pacchetto di test è acquistabile on line ma c'è la possibilità di farne un assaggio gratuito per avere un'idea delle prove in cui ci si deve misurare e soprattutto per avere una stima approssimativa dell'età del nostro cervello. Purtroppo non c'è una versione in italiano, come ho detto, per cui



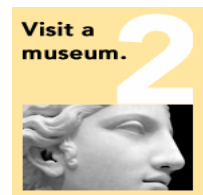
può essere penalizzante per noi sfidarci in un idioma non nostro, ma questa potrebbe sempre essere una buona scusa nel caso i risultati non siano gran che!

ATTIVITA' RACCOMANDATE PER IL FITNESS DEL CERVELLO:

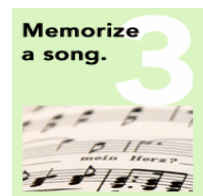
1. Mangiare cioccolato. Il cioccolato, rigorosamente amaro, attiva un neurotrasmettitore, la dopamina, che facilita l'apprendimento e stimola la memoria.



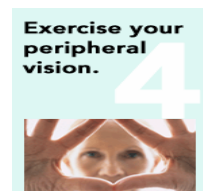
2. Visitare un museo o un luogo di interesse culturale seguendo una guida. Prestare attenzione alle spiegazioni della guida durante il tour e una volta a casa sforzarsi di recuperare il più possibile le informazioni ricevute, trascrivendole su un foglio. Oltre che essere interessante da un punto di vista culturale è un ottimo esercizio di memoria che unisce attività uditiva e visiva.



3. Memorizzare una canzone. Ascoltare una canzone nuova e impararne il testo cantandola richiede concentrazione. E questa attività stimola la liberazione nel cervello di acetilcolina, un neurotrasmettitore che facilita la plasticità e la memoria.



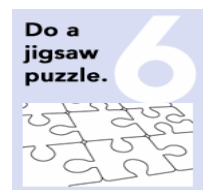
4. Esercitare la visione periferica. Sedersi in un ambiente non abituale, un parco, una stazione, una piazza, e cercare di focalizzare non solo ciò che sta davanti al nostro campo visivo ma anche tutto quello che ci circonda senza muovere il capo. Trascrivere tutti i particolari che si è riusciti a cogliere e verificare se si è fatto un buon lavoro. Questa attività di memorizzazione visiva stimola la produzione di acetilcolina, quindi la memoria.



5. Imparare a suonare uno strumento musicale. Soprattutto quando non si è più giovani quest'esercizio rimette in moto le interrelazioni tra diverse dimensioni del cervello: l'ascolto, il controllo dei movimenti e la traslazione dalle note (vista) alla musica (movimento e udito).



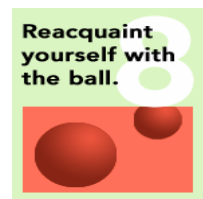
6. Comporre un puzzle (non meno di 500 pezzi). Richiede una grande abilità di giudizio visivo, capire dove collocare un pezzo, facendolo ruotare mentalmente e in mano, spostando l'attenzione dalla singola parte al tutto e viceversa. E' intuibile come questo sia un esercizio davvero completo.



7. Abbassare il volume della televisione. Diminuire progressivamente il volume aiuta ad alzare il livello di attenzione, consentendo di prestare ascolto contemporaneamente anche ad altre conversazioni.



8. Lanciare una palla in aria e riafferrarla. Aiuta il coordinamento visivo, tattile e motorio che naturalmente si arrugginisce con l'età.



9. Impegnarsi in un esercizio di concentrazione, come fare parole crociate e rebus, o lavorare a maglia. Ma l'importante è avanzare di volta in volta con il livello di complessità per stimolare progressivamente la concentrazione e l'attenzione.



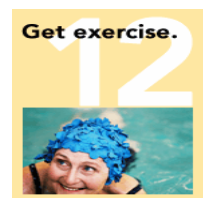
10. Imparare a usare anche l'altra mano. Compiere gesti semplici, come spazzolarsi, fino ad azioni più articolate, come mangiare, con la mano che solitamente non usiamo non è così automatico. Questo stimola milioni di neuroni a lavorare in maniera alternativa ed elastica.



11. Mangiare pesce. Una dieta ricca di pesce stimola tutte le funzioni cognitive.



12. Fare esercizio fisico. Camminare, pedalare, nuotare e tutto ciò che comporta un'attività cardiovascolare apporta benefici all'ippocampo e stimola la produzione di nuovi neuroni.



E visto che, come disse Saint-Beuve, *“invecchiare è ancora il solo mezzo che si sia trovato per vivere a lungo”*, è bene mettersi di impegno per riuscire a farlo al meglio. Aggiungerei, infine, un tredicesimo consiglio, del tutto personale:

13. Sognare. Non avrà un significato scientifico, forse, ma sono convinta che avere sempre almeno un sogno da inseguire sia lo stimolo più forte per non cedere alla pigrizia e per non arrendersi al tempo che passa.

