

R2

Sorpresa, il cervello migliora dopo i 55 anni

I ricercatori dell'università di Montreal hanno scoperto che la materia grigia non perde colpi, tutt'altro. Gli anziani compensano la minor velocità con reazioni più ponderate. E l'efficienza risulta equivalente

Cervello

Al top dopo i 55 anni è la rivincita dei saggi

I giovani possono apparire più svegli ma amministrano peggio le loro risorse mentali dal nostro corrispondente

ENRICO FRANCESCHINI

BUONE notizie per chi ha 55 anni o più: chi va piano, va sano e va lontano. O meglio, poiché i 55enni odierni sono tutt'altro che lenti, non necessariamente chi corre più veloce vince la gara. Affermazioni del genere possono far venire in mente la celebre favola di Esopo sulla tartaruga e la lepre.

Ma adesso trovano una conferma scientifica: il cervello degli "over 55" funziona in modo più efficiente di quello dei giovani. Non è in discussione l'intelligenza, bensì l'uso che facciamo della nostra materia grigia: e il verdetto sembrerebbe riflettere il luogo comune secondo cui, invecchiando, si acquista maggiore esperienza e si diventa più saggi.

A sostenerlo è una ricerca dell'Institute of Geriatrics dell'università di Montreal, in Canada. Gli studiosi hanno

messo a confronto attraverso una serie di test due gruppi di volontari, uno composto da persone tra i 55 e i 75 anni, l'altro da uomini e donne molto più giovani. Analizzando le reazioni cerebrali con uno scanner, gli scienziati canadesi hanno scoperto che l'attività del cervello reagisce in modo radicalmente differente a seconda dell'età: davanti ad un errore, i più giovani attivano immediatamente certe parti del cervello per decidere come aggiustare la loro strategia e cosa fare alla mossa successiva; mentre i più vecchi prendono tempo, attivando quelle parti del cervello solo dopo averci ragionato sopra un po'. In altre parole, senza spaventarsi per uno sbaglio, conservando energia e valutando bene tutti i fattori, prima di procedere.

Benché entrambi i gruppi abbiano concluso l'esperimento praticamente con lo stesso risultato, ovvero con lo stesso numero di errori, e nonostante il gruppo più anziano abbia impiegato più tempo a completarlo, gli autori della ricerca ritengono che ciò dimostri un migliore utilizzo delle risorse intellettuali di cui disponiamo. I più giovani possono dare l'impressione di essere più svegli,

perché rispondono a una domanda o a un problema più rapidamente (la lepre di Esopo).

Ma questo può essere un segno di inesperienza più che di saggezza, e la reazione dei più anziani indica maggiore maturità e riflessione (la tartaruga). La vittoria, insomma, dell'esperienza sulla giovinezza.

«Il cervello più vecchio sa che non si ottiene niente agendo d'impulso», osserva il professor Oury Monchi, che ha guidato la ricerca. «E ora abbiamo una prova neurobiologica che l'esperienza cresce con il passare degli anni, che più il cervello invecchia, più impara a meglio amministrare le sue risorse. Essere capaci di correre più in fretta non sempre aiuta a vincere la corsa, per vincere devi soprattutto sapere come usare al meglio le tue capacità. La favola della tartaruga e della lepre — conclude lo studioso — evoca le caratteristiche positive dell'invecchiamento, ricordandoci che un cervello più vecchio ha maggiore fiducia in se stesso ed è meno spaventato dalle critiche». Prima che i 55enni festeggino, tuttavia, conviene ricordare che Esopo scrisse anche la favola della volpe e dell'uva: quando non riesci a prendere qualcosa — l'eterna giovinezza, per esempio — fingi che non sia poi così importante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le tappe dello sviluppo

3-4 settimane

dopo il concepimento
il cervello comincia a formarsi

tra i **6** e i **9** mesi

tutte le **aree cerebrali** sono
perfettamente delineate

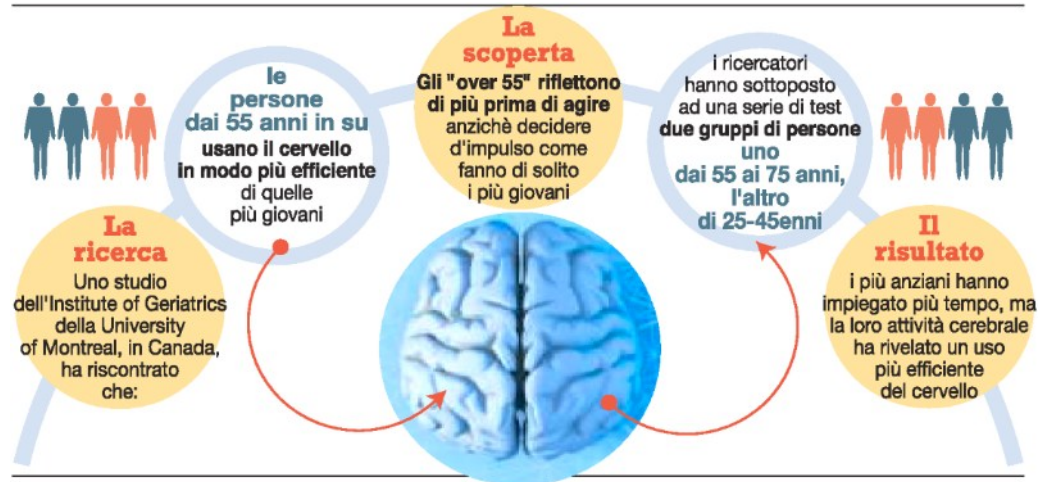
20 anni

il cervello raggiunge
il **massimo** del suo peso

10 per cento

del suo peso può essere
perso con l'invecchiamento

La perdita
di neuroni viene
di norma compensata
dall'arricchimento
delle connessioni
dei neuroni
circostanti



Il caso

Finora si pensava che restasse immutato tutta la vita. Non è così

Quoziente d'intelligenza
così cambia col tempo

ROMA

Si pensava che restasse immutato per tutta la vita. Invece anche il quoziente intellettivo può variare, e con esso la densità della materia grigia che usiamo per compiere le operazioni logiche, matematiche o linguistiche più raffinate. Se ne sono accorti i neuroscienziati della fondazione britannica Wellcome Trust, che hanno sottoposto al test dell'intelligenza - e in seguito a una risonanza magnetica per osservare le strutture interne del cervello - un gruppo di 33 adolescenti. La batteria di quiz è stata ripetuta quando i volontari avevano tra i 12 e i 16 anni e poi quattro anni più tardi. Anziché restare costanti, i risultati sono cambiati in meglio o in peggio anche di 20 punti (la media di un test di intelligenza si attesta attorno ai 100 punti).

Lo studio, che appare oggi sulla rivista *Nature*, conferma che il cervello non è un organo rigido - come si insegnava in passato ai giovani medici - ma resta plastico per buona parte della vita. «Come avviene per lo sport, un ragazzo in forma a 14 anni può non esserlo più a 18, se si impigrisce. E viceversa» spiega l'autrice principale dello studio, Cathy Price.

