

**L'intervista**

Monica De Luca è docente di neurofarmacologia  
**“La plasticità del sistema nervoso  
 può farci migliorare, non le medicine”**

“  
 Anche  
 l'attività  
 fisica è  
 importante  
 perché  
 fa sì  
 che  
 funzionino  
 più cellule

NON c'è bisogno di medicine, il cervello diventa più forte con l'allenamento, sia mentale che fisico. Ne è convinta Monica De Luca, professoressa di neurofarmacologia all'Università di Milano.

**Come si diventa più intelligenti?**

«Bisogna stimolare i circuiti del cervello, attivando le sinapsi. Se leggo un libro, parlo le lingue, socializzo metto in pratica dei processi che ampliano il mio "hard disk". Magari anche involontariamente».

**In che senso?**

«Una ricerca inglese ha scoperto che i tassisti di Londra, a furia di memorizzare strade, hanno l'area del cervello detta ippocampo più grande. Hanno fatto un allenamento inconsapevole».

**E l'attività fisica serve?**

«Lo dimostrano le ricerche di uno scienziato americano, Fred Gage. Un topolino in una gabbia vuota sviluppa molti meno neuroni di un altro a cui diamo la ruota per correre. Non è detto sia più intelligente ma ha più potenzialità perché ha cellule in più da far funzionare».

**Quindi i farmaci non servono?**

«Sono gli americani a lanciare i progetti di ricerca sui medicinali. È meglio agire sulla plasticità del sistema nervoso, sulla sua capacità di modificarsi e crescere seguendo certi stimoli».

(mi. bo.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

