Quotidiano Roma | la Repubblica | 11-GEN-2011
Diffusione: 485.286 | Lettori: 3.269.000 | Direttore: Ezio Mauro | da pag. 55

La rivista "Newsweek" fa il punto sulle ricerche delle neuroscienze su ciò che effettivamente sviluppa la materia grigia
Vengono smontati molti luoghi comuni, quelli sull'alimentazione, e cadono alcuni pregiudizi sui giochi elettronici

Videogiochi e passeggiate così si allena il cervello

Suonare il violino aiuta e i taxisti, costretti a ricordare le strade, sono più veloci

RAFFAELLA DE SANTIS

Camminate e il vostro cervello non invecchierà. Bastano quarantacinque minuti di movimento al giorno per tre volte a settimana a rivitalizzare i vostri neuroni e migliorarne le prestazioni. Ebbene sì, l'esercizio fisico è il più importante alleato della vostra testa e un'ottima pratica di *Brain Training*. Sull'allenamento del cervello molte cose le sapevamo già (che il Sudoku aiuta, ad esempio), ma adesso un'inchiesta di *Newsweek* smonta alcune vecchie convinzioni e rilancia. Lasciate stare integratori alimentari, mirtilli, vitamine B6 e B12, beta carotene e omega-3 e affidatevi ai nuovi elisir della brillantezza neuronale: movimento, meditazione e videogiochi.

Un anno di camminate può ridare al cervello di un settantenne lo smalto di un trentenne, spiega Art Kramer, neuroscienziato dell'Università dell'Illinois convinto che una vita attiva non solo faccia bene alla linea, ma alimenti la nostra materia grigia: «È corroborante per la memoria e stimola la creazione di nuovi neuroni». Gli anziani che vogliano mantenersi vispi, ricordino. «L'esercizio fisico produce risultati sbalorditivi, ma anche la vita sociale ha il suo peso»: per Giacomo Rizzolatti, il neuroscienziato scopritore dei neuroni specchio, senza legami infatti ci spegniamo.

Certo sarebbe bello allenare il cervello come si allenano i bicipiti. Ma il magazine americano mette in guardia dai luoghi comuni più duri a morire. Peter Snyder, della Brown University Medical School dichiara: «Siamo in una sorta di *Wild West*». E nel selvaggio West del *training* cerebrale abbiamo bisogno di orientarci. Caffè, nicotina e anfetaminici possono migliorare la performance immediata, ma non a lungo termine. Così come non è provabile che la dieta mediterranea produca effetti sul nostro cervello, almeno secondo una ricerca del National Institutes of Health.

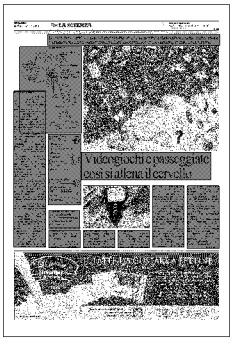
Nonostante tutto una strada c'è. Gli ultimi esperimenti dei neuroscienziati in materia lasciano ben sperare. Sapevate, infatti, che suonare il violino aiuta il cervello? E che i tassinari, costretti a ricordare strade, hanno un ippocampo più sviluppato? Non si tratta di storielle, ma di studi scientifici rigorosi. Chi si concentra in una particolare attività risulta avere più memoria, creatività e capacità di apprendimento di altri.

Ecco perché meditare fa bene. La neuroscienziata Amishi Jha, università di Miami, ha fatto un esperimento di *mind-fitness training* chiedendo ai partecipanti di concentrarsi e focalizzare l'attenzione su un oggetto. Il training ha avuto successo. D'altra parte anche le nostre prestazioni motorie possono migliorare con la concentrazione. Si sa che immaginare di fare un esercizio nella testa potenzia la performance: gli atleti di salto in alto prima di saltare chiudono gli occhi e ripetono l'esercizio più volte nel cervello, poi saltano.

Provate a mettere la voce *Brain Training* su Google. Vengono fuori milioni di risultati. E ogni anno si vendono milioni di videogiochi studiati appositamente per stimolare le nostre capacità cognitive. Ma funzionano davvero? Stando a quanto racconta a *Newsweek* Yaakov Stern, neuroscienziato alla Columbia University, sembrerebbe di sì: «Le persone che giocano ai videogame migliorano nei test della memoria e della flessibilità cognitiva». Pare che il più utile al cervello sia *Space Fortress*, un complicato intreccio di navicelle spaziali e missili che richiede "concentrazione e capacità decisionali". Dunque ben vengano le ore trascorse dai ragazzi ai videogame, visto che gli input che arrivano in testa nutrono le loro sinapsi (anche se una recente inchiesta della BBC ha messo in dubbio l'efficacia dei giochi al computer).

C'è di più. Uno stato d'animo positivo può essere mentalmente tonificante. Il video su YouTube del Panda che starnutisce, lo *Sneezing Panda*, non solo mette buonumore, ma riduce il cortisolo, dannoso per le cellule nervose. E se dopo tutti questi stimoli il nostro cervello non sarà diventato più intelligente, sicuramente sarà più *smart*.

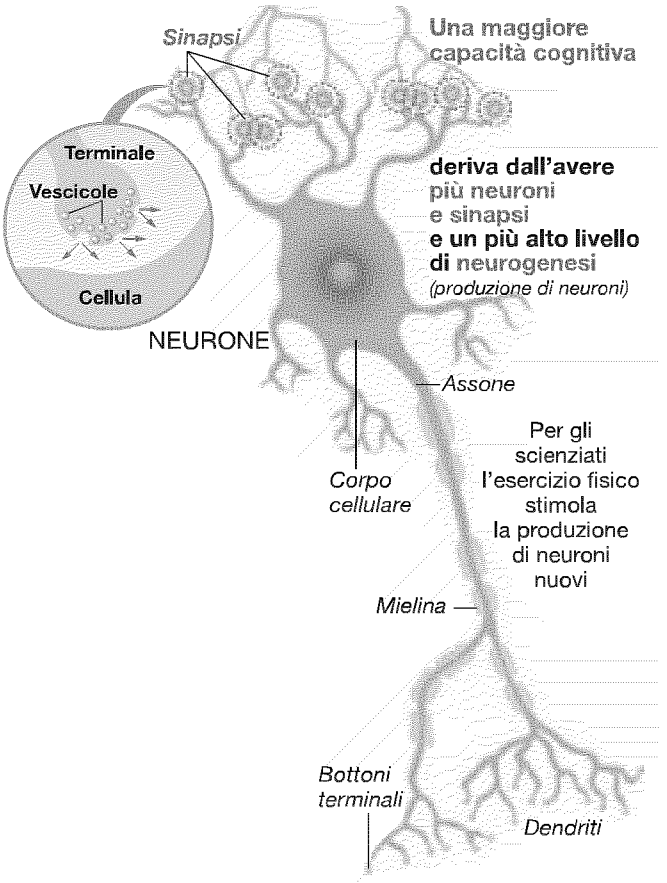
© RIPRODUZIONE RISERVATA



data stampa

Quotidiano Roma | la Repubblica | 11-GEN-2011
Diffusione: 485.286 | Lettori: 3.269.000 | Direttore: Ezio Mauro | da pag. 55

Il processo



Cosa migliora il cervello

- **Movimento** (45 min. al giorno per 3 volte a settimana)
- **Meditazione**
- **Omega 3**
- **Vita sociale**
- **Sudoku**
- **Videogiochi specifici**

Cosa non migliora il cervello

- **Dieta mediterranea**
- **Vitamine E, E6, B12**
- **Puzzle**
- **Cruciverba**

g.granati@repubblica.it

data stampa