

Allenare la mente per mantenerla

Intervista al professor Giuseppe Iannocari presidente e socio fondatore dell'associazione Assomensana.



a cura di
Maria Giovanna Losito

Professore, grazie per questa intervista, entro subito nel vivo: il dibattito sulle malattie della mente legate alla senilità è oggi più attuale che mai e la sensibilità verso queste malattie invalidanti, spesso per intere famiglie, è molto alta. Si sente parlare di protocolli di vita che possono aiutarci a prevenirle, rallentarle e/o minimizzarne gli effetti, come uno stile di vita sano, il movimento fisico e ultimamente anche l'esercizio mentale inteso come vero e proprio allenamento, ma cosa si intende specificamente per allenamento mentale?

Fino a 40 anni fa non si parlava certo di allenamento della mente, oggi la stimolazione mentale è considerata dai neuroscienziati una palestra fondamentale per mantenere la mente plastica fino all'ultimo giorno della nostra vita. Così come siamo abituati a considerare fondamentale l'esercizio fisico per mantenere la massa ossea e muscolare, altrettanto importante è esercitare la mente per accrescerne la rete neurale e la materia sia bianca, sia grigia. Le ragioni di questa nuova attenzione sono facilmente intuibili, prima fra tutte l'allunga-

mento della vita media che se non accompagnata da una buona lucidità mentale rischia di compromettere uno stile di vita socialmente apprezzabile.

Ci sta forse dicendo che possiamo con l'allenamento della mente assicurarci un futuro scevro da demenza o altre malattie quali l'alzheimer?

Non proprio, ma sicuramente allenare la nostra mente fin dalla più tenera età e, sottolineo, in tutte le età, ci consente di fronteggiare meglio tanto l'ineluttabile degrado dovuto al tempo, quanto il sopraggiungere di malattie neurodegenerative. In più, ci offre l'opportunità di stimolare e sviluppare le abilità mentali per raggiungere livelli di efficienza più elevati a qualsiasi età. La mente, come il resto del corpo, è soggetta ad un certo decadimento nel tempo, ma di fatto non tutte le facoltà mentali decadono, certamente degradano l'attenzione, la memoria a breve termine e la velocità con cui facciamo le cose. Ma, nello stesso tempo, ci sono anche facoltà che invece si accrescono proprio con il passare del tempo e tra queste la capacità di guardare un problema nella sua complessità: a 50/70 anni abbiamo una visione sistemica che a 20/30 anni non possiamo vantare, così come abbiamo un vocabolario decisamente più ricco; insomma, ci sono abilità ed aspetti della vita nei quali il senior ha vantaggi notevoli rispetto allo junior. Quello che non si dovrebbe mai fare

è confrontare le due età sugli stessi terreni per esempio a 20 anni lo junior sarà certamente più veloce nell'elaborare una nuova informazione tecnologica, ma nello stesso tempo il senior avrà una visione più articolata e completa di qualsivoglia problematica che gli consentirà di prendere decisioni più ponderate.

Questo è davvero confortante ed averne consapevolezza salvaguarda l'autostima dei senior spesso mortificata sull'altare delle nuove abilità dei più giovani.

Verissimo, una delle principali rivoluzioni delle neuroscienze



sempre giovane



sta proprio nell'aver stravolto le credenze del passato: fino a poco tempo fa eravamo tutti convinti che la vita fosse una curva a campana, ascendente fino a un certo punto e discendente da quel punto in poi. Bene questa curva non risponde più alle attuali fasi della vita, oggi la vita è considerata una crescita continua e quello che un tempo si definiva la terza età - e che oggi inizia a 75 anni (fonte ISTAT) - è considerata un'età al pari delle altre, ricca di ulteriori apprendimenti e delle opportunità che le altre età non hanno potuto offrire: è l'età in cui poter realizzare quanto non si è potuto fare prima, presi dagli impegni delle altre fasi della vita. E per poter cogliere le tante opportunità di fare ciò che ci interessa, ciò che ci piace, la prima cosa di cui abbiamo assolutamente bisogno è una buona mente, sana, in forma, lucida, una mente in buono stato d'uso.

Come fare allora per mantenere il più a lungo possibile "in buono stato d'uso" come dice lei la nostra mente? Come allenarla?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo prima capire com'è fatto il nostro cervello e come lavora la mente. Tutti sappiamo che il nostro cervello contiene oltre 100 miliardi di neuroni, ma forse non tutti sappiamo che la potenza del nostro cervello non è nel numero di neuroni, bensì nel numero di collegamenti, ovvero di sinapsi tra i neuroni. Bene, mentre a partire dai 28/30 anni noi cominciamo a perdere ogni giorno l'equivalente di circa 80.000 neuroni, al contrario i collegamenti, le sinapsi, continuano a crescere e a moltiplicarsi ogni volta che impariamo una nuova nozione o ci cimentiamo in una nuova esperienza, attività e questo accade perché è in questo modo che il cervello va a memorizzare/sedimentare la nuova informazione, la nuova esperienza; e questo continuerà ad accadere fino all'ultimo istante della nostra vita purché si continui sempre ad imparare. Ora pensi a questa infinita rete di collegamenti/conessioni: mano mano che impariamo, la rete si infittisce sempre più tanto da sembrare un tessuto. Ma a cosa serve nella terza e quarta età avere un tessuto neurale così fitto? Serve a far sì che quando cominciano a crearsi le falle dovute al decadimento dell'età o all'insorgere di una patologia neurodegenerativa come la demenza o l'Alzheimer, queste potranno essere compensate proprio dal reticolo intorno, contribuendo

sensibilmente a minimizzare e/o limitare il danno fino al punto da non renderlo nemmeno percepibile anche per moltissimi anni. Ma se nel corso della vita non abbiamo sufficientemente alimentato questo tessuto, e quindi sarà meno fitto, il gap creato da qualche falla sarà più immediatamente percepibile e potremmo arrivare ad accusare anzitempo i tipici "acciacchi mentali" come i vuoti di memoria, la perdita di concentrazione, la difficoltà di trarre conclusioni o la fluenza verbale. Non sottovalutiamo poi che il decadimento delle facoltà cognitive ha un forte impatto sullo stile di vita, produce esperienze frustranti che ci inducono a ritirarci dal sociale nel timore di non essere all'altezza di una situazione; un caso tipico è quello che ci aliena il confronto con le nuove tecnologie: preferiamo dire che non ci interessa usare lo smartphone, disconoscendone tutte le utili funzioni, piuttosto che affrontare l'impegno di imparare, proprio nel timore di non esserne capaci. Tutto ciò però crea un circolo vizioso: meno mi impegno a fare, meno imparo e meno riesco a fare e, meno faccio, meno il mio cervello conserverà le capacità di un tempo, andando incontro alla c.d. "inflazione mentale": se non lo si usa, il cervello non conserva niente, le capacità inutilizzate con il tempo scemano. Ma se invece continuiamo a stimolare la nostra mente non smettendo mai di imparare, di cimentarci in nuove cose e attività i neuroni così stimolati, continueranno a produrre quelle sostanze chimiche che ne incrementano il volume e la tonicità consentendo loro di vivere più a lungo e lavorare meglio. Rita Levi Montalcini ha preso il Nobel proprio per questa scoperta, la "Plasticità Cerebrale", ovvero la capacità del nostro cervello di apprendere e modificarsi a qualunque età. Ogni nuova informazione appresa porta i neuroni a sviluppare nuove sinapsi creando e rafforzando quella rete, quel tessuto di cui prima parlavamo e questo avviene in ogni età della vita. Ecco perché l'esercizio mentale diventa un fattore protettivo incrementando la c.d. "Riserva Cognitiva".

Bene, professore abbiamo capito che il primo grande segreto è non smettere mai di imparare e fare sempre cose nuove, e quali altri consigli pratici può darci per garantirci plasticità cerebrale e conservare e magari accrescere la





nostra riserva cognitiva?

Prima di tutto il linguaggio: parlare, raccontare, come ha dimostrato la risonanza magnetica di Jeanne Louise Calment, una signora francese che ha vissuto oltre 122 anni lucida fino all'ultimo giorno e che trascorreva le sue giornate raccontando a scienziati e studiosi di tutto il mondo i segreti della sua longevità. Bene la sua risonanza magnetica, all'età di 120 anni, evidenziò un'area del linguaggio pari a quella di una persona di 70 anni.

In secondo luogo, come ha ben intuito, impegnarsi per imparare sempre cose nuove: le menti rimaste lucide fino alla fine sono appartenute a persone come Mario Monicelli che a 92 anni pensò di iscriversi all'accademia di musica di Santa Cecilia perché diceva "di musica voglio capirne di più". E quando parlo di imparare nuove cose, non intendo solo cose che investono esclusivamente la mente, ma può essere anche un nuovo sport, una nuova attività, un'esperienza diversa, un nuovo Hobby, nuove frequentazioni, qualunque cosa impegni il nostro corpo e la nostra mente a fare cose nuove e di conseguenza creare sempre nuovi circuiti, nuove connessioni. Ancora cominciare ad usare la mano non dominante per le piccole attività quotidiane come usare utensili o scrivere.

Ma, soprattutto, non aspettiamo il momento in cui avvertiamo il decadimento, allenare e potenziare la mente dovrebbe diventare normale come allenarsi in palestra, la semplice lettura per esempio non è sufficiente, leggere è un esercizio passivo, quando facciamo esercizio mentale attivo, invece, c'è un incremento sia della irrorazione sanguigna sia della materia grigia e bianca e addirittura gli ultimi studi affermano che l'allenamento mentale è in grado anche di sviluppare l'intelligenza che invece storicamente sapevamo data alla nascita e non incrementabile. Le evidenze scientifiche ci sono, basta confrontare le risonanze magnetiche di persone attive, intellettualmente vivaci e con una buona vita di relazione con quelle di persone con una vita meno attiva.

Se ho capito bene, la risonanza magnetica è un esame diagnostico che ci può dare molte informazioni, quali altri esami diagnostici può consigliarci per capire a che punto è la nostra efficienza mentale?

La risonanza magnetica ci dice quali aree del cervello sono in funzione quando svolgiamo un determinato compito. Se invece vogliamo conoscere quali sono gli effettivi livelli di efficienza delle abilità mentali e come ci posizioniamo rispetto ai nostri coetanei, l'esame diagnostico più attendibile è costituito dalla "valutazione neuropsicologica", durante la quale vengono somministrati test per rilevare la salute di memoria, concentrazione, ragionamen-

to, linguaggio ecc. L'esame dura circa un'ora e un quarto e restituisce un referto molto dettagliato grazie al quale il soggetto sa quali sono le abilità mentali che funzionano bene e vanno solo mantenute e quali sono quelle che invece sono "sottotono" e devono essere potenziate.

Professore, nel ringraziarla per questa intervista Le chiedo, così come ho visto nelle sue conferenze, di suggerirci un pacchetto di esercizi quotidiani mirato al nostro "allenamento mentale", tenendo conto che il pubblico dei nostri lettori è prevalentemente un pubblico senior.

Molto volentieri, segnalo alcuni esercizi tratti dai corsi di Ginnastica Mentale di Assomensana che svolgiamo in più di 30 province italiane, una vera e propria palestra della mente per mantenere ad un livello ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello.

PAGINA DEDICATA AGLI ESERCIZI.

La palestra della mente richiede 5-10 min. al giorno per mantenere una mente lucida ed efficiente a qualunque età.

ESERCIZIO N. 1 serve a conservare le capacità lessicali. Con il passare del tempo, infatti, il nostro bagaglio lessicale è sicuramente cresciuto, ma è diminuita la capacità di andare a recuperarlo. Ogni giorno dedica un minuto per questo esercizio: prendi una lettera dell'alfabeto e in 60 secondi cerca di pronunciare tutte le parole che ti vengono in mente che iniziano con quella lettera. In base alle fasce di età dovresti riuscire a trovare:

- 28/30 parole se hai meno di 50 anni
- 22 parole se hai tra i 50 e i 60 anni
- 19 parole tra i 61 e i 65 anni
- 16/18 parole tra i 66 e i 70 anni
- 14 parole tra i 71 e i 75 anni
- 12 parole tra i 76 e gli 80 anni

Se ti blocchi e non riesci a trovare nuove parole puoi usare lo stratagemma del "rastrello alfabetico" aggiungendo una vocale o una lettera alla prima consonante, per esempio se devi trovare parole con la B e non ci riesci, subito dopo la B aggiungi la A, se ancora non ti viene in mente alcuna parola aggiungi un'altra lettera per esempio la R e quindi avrai bar..... e sarà più facile che ti vengano in mente altre parole: barca, barista, barella, barlume etc.

ESERCIZIO n. 2 serve per sviluppare le abilità lessicali. prendere un certo numero di lettere e vocali e formare il maggior numero possibile di parole, usandole tutte. Esempio: E A R O N C T si potranno formare le parole caronte contare arconte cornate etc.



ESERCIZIO n. 3 serve per sviluppare varie abilità tra cui il linguaggio. Prendete tre parole come messo, vale, metro. Ora cercate di trovare una parola soltanto di senso compiuto che messa davanti a tutte e tre formi tre nuove parole anch'esse di senso compiuto; per esempio mano-vale, mano-messo, mano-metro. Lo stesso esercizio si può fare al contrario. Per esempio, con la sola parola "ero" trovare tre parole di senso compiuto che messe dopo ero, creino tre nuove parole anch'esse di senso compiuto, quindi mani-ero, strani-ero, veli-ero, fori-ero.

ESERCIZIO n. 4 serve per allenare la concentrazione. Se si ascolta musica: individuare uno strumento (basso, chitarra, sassofono, pianoforte ecc.) e seguirlo fino alla fine senza farsi distrarre dagli altri strumenti, dalla musica o da altri pensieri.

ESERCIZIO n. 5 sempre per allenare la concentrazione. Prendere una parola qualsiasi e fare lo spelling al contrario: MONDO = O-D-N-O-M; CERVELLO = O-L-L-E-V-R-E-C ecc.

ESERCIZIO n. 6 serve per allenare la velocità di elaborazione delle informazioni. Stando seduti, girare la testa a sinistra e procedere lentamente fino a destra, compiendo una rotazione di 180°. Mentre si procede con il movimento, nominare il più velocemente possibile tutti gli oggetti ed elementi che si vedono mentre si muove lo sguardo. Ripetere l'esercizio da destra a sinistra cercando di velocizzare l'attività.

ESERCIZIO n. 7 serve per allenare la memoria.

La sera, prima di addormentarsi, ripassare mentalmente ciò che si è fatto durante la giornata. Si inizia dall'ora in cui ci si è svegliati, si prosegue con gli alimenti della colazione, poi come ci si è vestiti e dove si è andati. Le persone che si sono conosciute e quelle che si sono incontrate (ad esempio, sono andato in panetteria e c'era la Sig.ra Marisa con gli occhiali e il grembiule bianco ecc). Cosa si è letto su riviste e giornali, cosa si è visto in tv o ascoltato alla radio. Quali novità ci sono state nella giornata e così via. Ogni giorno impegniamoci a fare qualcosa di nuovo, ad esempio adesso stai leggendo questo articolo, cosa che non hai fatto ieri. Questo esercizio ha molteplici vantaggi: allena la rievocazione dei ricordi; rende più attenti durante la giornata sapendo che la sera faremo il ripasso; consolideremo le cose fatte durante la giornata e così le ricorderemo più a lungo (durante la notte, infatti, vengono consolidati i ricordi che riteniamo più importanti); il giorno dopo sapremo ricordare con maggiore facilità i nomi delle persone conosciute o gli impegni svolti; avremo la sensazione che il tempo trascorso sia pieno di avvenimenti ed eviteremo la sensazione che il tempo passa e non resti nulla.

Per chi vuol saperne di più:

Assomensana (www.assomensana.it) tramite l'iscrizione gratuita alla newsletter, ogni lunedì riceverete una mail con novità e suggerimenti.

La Palestra Mensana (www.mensana.pro), un software di allenamento cognitivo ad abbonamento.

Il libro del professor Giuseppe Iannocari: "I 10 pilastri per un cervello efficiente" edito da FrancoAngeli. ■