

Occhio alla salute

Cibo, sonno, sport: i 3 alleati del nostro cervello

Come tutti gli organi, anche l'encefalo invecchia. **La scienza ha però dimostrato che lo stile di vita, oltre il corpo, influenza anche la salute della nostra mente.** Ecco i test per migliorarla e misurare le nostre capacità di Luisa Taliento

Il cervello cambia nel corso della nostra esistenza, proprio come il resto del nostro corpo. Ma c'è un segreto per invecchiare meglio: essere proattivi. Cosa significa? Cercare ogni occasione per guadagnare salute quando si sta ancora bene. È un concetto che va oltre quello della "cura", che entra in gioco quando la malattia è già esistente, o della "prevenzione", che agisce quando si è in età a rischio di ammalarsi. Bisogna partire prima, quando si sta bene. Non a caso il tema della Settimana Mondiale del Cervello, promossa dalla Società Italiana di Neurologia, quest'anno (14-20 marzo) è dedicato a "Le stagioni del cervello". Il ministero della Salute stima che le malattie del sistema nervoso per le quali si richiede l'intervento del neurologo abbiano nel nostro Paese un'incidenza del 7,5% l'anno. A questi numeri vanno aggiunti quei casi di malattia neurologica che, per ragioni varie, non arrivano allo specialista, come a volte accade per cefalee e demenze.

Più sinapsi che stelle

Ma come possiamo definire il cervello? «Sembra quasi un organo alieno diverso da tutto il resto dell'organismo», spiega Giuseppe Alfredo Iannocari, psicologo, neuropsicologo, fondatore e presidente di Assomensana e autore di *I 10 pilastri per un cervello efficiente* (Franco Angeli, 2021, 25 euro). «Al suo interno ci sono 100 miliardi di neuroni, immersi in circa 900 miliardi di cellule di sostegno, gliali e astrociti, che formano una fitta rete di connes-



GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI
Psicologo e neuropsicologo

IN FORMA A ds., l'attore Sergio Muñoz, 46 anni. Ha detto: «Lo yoga mi ha cambiato la vita». Più a ds.: in alto, la cantante Taylor Swift, 32, impegnata in una partita di Scacchi; al centro, Belen Rodríguez, 37, si concede un sonnellino; in basso, la top model Gisele Bündchen, 41, che per mantenere in forma corpo (e cervello) segue una dieta quasi esclusivamente vegetariana. Nell'altra pagina, la locandina della serie "La regina degli scacchi" (2020), di cui è protagonista l'attrice americana Anya Taylor-Joy, 25.

sioni nervose attraverso una miriade di punti di contatto, le sinapsi. **Si stima che ogni neurone possa stabilire fino a 10mila sinapsi con altrettanti neuroni, elevando la potenza di calcolo del cervello a un livello inimmaginabile.** Possiamo dire che ci sono più sinapsi nel cervello che stelle nell'universo. La potenza di calcolo del cervello è data proprio dal numero di connessioni che si stabiliscono, quindi più uso il cervello e più la trama s'infittisce e diventa ricca e preziosa. Con l'invecchiamento fisiologico del cervello, anche in caso di malattie, un cervello ricco di connessioni è in grado di compensare meglio. Proprio come in un tappeto, se la trama è fitta, anche se si rovina o ci sono dei buchi si nota meno. Possiamo individuare due grosse cause delle malattie del cervello. Le prime sono quelle esterne, dovute a traumi cranici, virus, agenti tossici, come l'inquinamento ambientale. Secondo studi recenti l'esposizione al PM 2,5 è una delle cause dell'accelera-



PASSIONE
YOGA PER
SERGIO
MUNIZ

Foto Instagram



TAYLOR SWIFT
SI DÀ ALLO SCARABEO

Foto Instagram



IL PISOLINO
DI BELEN

Foto Instagram



VERDURE PER
LA TOP GISELE
BÜNDCHEN

Foto Instagram

GLI ESERCIZI PER ALLENARE LA MENTE

1 Scrivere il maggior numero di parole che contengono all'interno almeno 2 note musicali (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si).

Esempio: MiLano, FaRetto ecc.

2 Costruire una storia utilizzando 21 parole, ciascuna deve iniziare con una lettera dell'alfabeto.

Esempio: Antonio Batte Carlo Durante Esame Finale.

Giocando Ha Individuato Lusinghieri...

3 Quanti risultati si possono ottenere utilizzando i seguenti numeri: 2, 5, 11, 14, 20 combinati tra loro con le 4 operazioni matematiche: "+", "-", ":", "x".

I numeri e le operazioni devono cambiare ogni volta.

Esempio: $(5 \times 11) + (14 : 2) - 20 = 42$; $11 + (20 : 5) \times (14 - 2) = 59$; ecc.

4 Memorizzare la seguente lista di parole:

viso, toro, mano, luce, mago, hotel, torre, bacio, diario, zaino

5 Costruire una storia buffa e divertente di circa 50 parole utilizzando le parole:

luna - donna - lupo - sorriso

(Fonte: Dottor Giuseppe Alfredo Iannocari)

gliere integrali), il 20-30% in grassi, dati in prevalenza dall'olio evo, e il 10-15% in proteine, provenienti da pesce, legumi, uova, latticini magri e poca carne, in primo luogo bianca. Anche dormire serve per garantire un buon funzionamento del cervello. In primo luogo per apprendere e sedimentare le informazioni apprese durante il giorno. Nelle ore notturne il cervello non è sottoposto ai numerosi stimoli quotidiani e quindi può dedicarsi a consolidare le informazioni che gli sono arrivate durante il periodo di veglia. **Nella notte, durante lo stadio del sonno profondo a onde lente, il cervello riattiva i ricordi e li riorganizza** ripetendo gli schemi neurali, consentendo il rinforzo delle connessioni e il consolidamento delle informazioni. Dopo il riposo c'è l'attività fisica. Fare sport fa bene al corpo ma favorisce anche la plasticità cerebrale. L'equazione "più attività motoria = più prestazioni intellettive" è stata avvalorata da molti studi perché l'apprendimento di nuovi movimenti o il perfezionamento di quelli già appresi implicano sia l'allenamento del corpo, sia quello cognitivo, arricchendo il bagaglio di schemi motori e promuovendo la plasticità e la neurogenesi del cervello».

Impariamo a incoraggiarci

«Per garantire alla mente equilibrio e funzionalità bisogna cercare di evi- ►►

Si alla dieta mediterranea

Lo stile di vita, quindi, è importante. «Do-

Psicotest/ di Dottor Giuseppe Alfredo Iannocari

Misura le tue capacità

Per potenziare il cervello dobbiamo allenarlo, come fosse un muscolo. Ma qual è lo stato attuale della tua mente? Mettiti alla prova con questa ginnastica mentale

1 Scrivere, in 60 secondi, il maggior numero di parole che iniziano con la lettera D.

Punteggio = 1 punto per parola

2 Disegnare, in 60 secondi, il maggior numero di figure che contengono un triangolo.

Punteggio = 2 punti per figura.

3 Memorizzare, in 120 secondi, la seguente lista di numeri:

5, 7, 21, 27, 32, 47, 54, 68, 73, 80

Punteggio = 2 punti per numero ricordato a distanza di 2 minuti

4 Mettere in ordine alfabetico, in 120 secondi, le seguenti parole:

casseruola, giardino, nazione, foglio, luce, hotel, albero, palazzo, giardinaggio, caseificio, droghiere, carne, mattarello, industria, tessuto, vetro, cassa, pompelmo, televisione, globalizzazione.

Punteggio = 1 punto per parola messa in ordine

5 Completare la seguente sequenza logica in meno di 60 secondi:

- A, Z, B, V, C, U, ?, ?

- 5, 10, 7, 14, 11, 22, 19, ?, ?

- sei, 3, otto, 4, dieci, 5, dodici, 6, nove, ?

Punteggio = 3 punti per ciascuna risposta (max 15)

Soluzioni

- 4 = è il numero delle lettere che compongono il nome del numero: nove = 4 lettere

- 38, 35 = la sequenza numerica si sviluppa secondo le operazioni "per 2, meno 3", quindi: $5 \times 2 = 10$, $10 - 3 = 7$, $7 \times 2 = 14$, $14 - 3 = 11$, $11 \times 2 = 22$, $22 - 3 = 19$, $19 \times 2 = 38$, $38 - 3 = 35$

- D, T = la sequenza alterna la prima e l'ultima lettera dell'alfabeto, poi la 2ª e la penultima, poi la 3ª e la terzaultima, quindi le successive saranno la 4ª (D) e la quartaultima (T).

2 Ecco qualche esempio: un cartello stradale, la punta di una freccia, una tenda canadese, un albero, ecc.

Letture dei punteggi:

SOMMA IL PUNTEGGIO DI OGNI RISPOSTA, CALCOLA IL TOTALE E LEGGI IL PROFILO CORRISPONDENTE

▶ **MAGGIORE DI 100 = mente super-brillante**

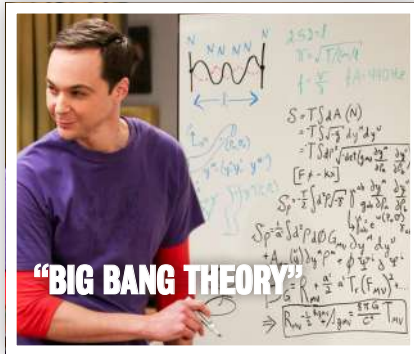
▶ **TRA 81 E 100 = ottima efficienza mentale**

▶ **TRA 61 E 80 = buona lucidità mentale**

▶ **TRA 41 E 60 = serve ancora qualche sforzo**

▶ **AL DI SOTTO DI 41 = meglio attivarsi subito, c'è da lavorare**

GENIO A ds. Jim Parsons, 48 anni, che nella serie "Big Bang Theory" interpreta l'intelligentissimo fisico teorico Sheldon Cooper. Le equazioni che compaiono sulle lavagne di Sheldon sono scritte da David Saltzberg, professore di fisica e astronomia all'University of California di Los Angeles.



◀◀ tare o limitare l'effetto delle tensioni quotidiane o che derivano da eventi traumatici. Il cervello, infatti, non è in grado di percepire la differenza tra uno stress di natura fisica e uno di tipo psicologico. Per questo bisogna essere pronti a rivolve

vere meglio i problemi, rimediare a contrattempi, rimanere equilibrato. Può aiutare avere un pensiero positivo, sostituendo gli schemi pessimisti con altri di nuovi, più ottimisti e sani. Anche le relazioni sociali possono aiutare nella gestione dello stress, a superare momenti difficili, a preservare le abilità cognitive che ci consentono di rimanere

lucidi e autonomi il più a lungo possibile. Infine, bisogna allenare la mente. **Il cervello umano può essere considerato alla stregua di un muscolo che più viene esercitato e più si irrobustisce.** Ci sono esercizi mirati per allena-

re l'attenzione, la creatività, le funzioni esecutive. Allenandosi in modo regolare e costante si favorisce l'ampliamento delle aree della corteccia cerebrale dedicate a quelle capacità, si consolidano le sinapsi tra i neuroni che diventano sempre più efficienti e aumentano la loro forza comunicativa, cioè diventano più veloci nel trasmettere le informazioni. Infine, non dimentichiamoci di dire a noi stessi frasi di incoraggiamento, le stesse che useremmo nel motivare una persona cara alle prese con l'allenamento delle funzioni mentali. Mentre esercitiamo la mente, ci incitiamo all'impegno, generando così un circolo virtuoso».

Luisa Taliento