





Sharon Stone, una mente sempre al lavoro

## Occhio alla salute

# Hai il cervello pigro? Ecco come svegliarlo

Sotto sforzo arriva a bruciare il 66% delle nostre energie, ma è programmato per risparmiarle. «Per questo spesso ci manca voglia di fare attività fisica», dice l'esperto. Ecco come "ingannarlo" con la regola dei 5 secondi e della motivazione

di Luisa Taliento

**QUOZIENTE AL TOP**  
Sopra, Sharon Stone, 60 anni, è una delle star di Hollywood dal quoziente intellettivo più alto: totalizza 154 punti su una scala che va da 58 (minimo) a 164. I "normodotati" di solito ottengono tra 84 e 113 punti, poi ci sono intelligenze superiori (132-148), intelligenze molto superiori (148-164) e geni (da 164 in su).

**P**esa circa un chilo e trecento grammi. Per una persona di 70 chili è un cinquantesimo del peso corporeo. È il cervello. Se siamo a riposo consuma il 20% del budget energetico (glucosio, ossigeno, aminoacidi, grassi) dell'organismo. Ma se sottoposto a sforzo può arrivare a consumare fino al 66%. «Ci chiede tantissimo», spiega Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsicologo e presidente dell'Associazione Assomensana di Monza, «perché, rispetto ad altri organi come fegato e cuore che lavorano stabilmente, il cervello se è sollecitato e trova un motivo di interesse lo segue e questo può farlo lavorare incessantemente. Per questo **la natura lo ha programmato per risparmiare energie e fare "il pigro"**: una modalità di "stand-by", che gli permette di non spendere tutto e di risparmiare le forze». La conservazione dell'energia è stata essenziale per l'evoluzione della specie e ha permesso di concentrare la nostra efficienza nella ricerca di cibo, nel competere per i partner sessuali e nell'evitare i predatori, processi cerebrali sviluppatasi e rafforzatisi nel corso del tempo. Il nostro cervello cioè è di natura pigro, sensazione che si prova quando



Dott. Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsicologo

si vorrebbe andare in palestra o a fare una corsa, ma qualcosa ci tiene incollati alla scrivania o al divano.

### Il paradosso del movimento

I ricercatori dell'Università di Ginevra e della University of British Columbia hanno definito il "paradosso dell'esercizio" ciò che fa sì che nonostante il diffuso incoraggiamento a essere più attivi che ci arriva da ogni parte, lo siamo poco, come le statistiche dimostrano. «In Italia l'Istat ha stimato che solo il

38% della popolazione si muove», dice lo specialista, «tutti gli altri sono sedentari. Il motivo va ricercato nelle ragioni evolutive, ma ci sono anche motivazioni genetiche. Gli studiosi hanno individuato **un gene, il CBR01, che se presente nel Dna ci predispone all'attività fisica** e, se manca, si è predisposti a una vita più sedentaria. A questo punto entra in gioco la motivazione che ognuno si può dare per essere attivo. Può essere per motivi di salute, dimagrire, scolpire il fisico, mantenersi giovani. **A chi è combattuto tra pigrizia e movimento, consiglio di non pensarci troppo**, seguendo la regola dei cinque secondi, cioè contare e, prima di arrivare a cinque, agire. Funziona come uno start, una sorta di pulsante magico, ed è un modo per combattere l'inerzia del nostro cervello, che è un po' dispettoso e vorrebbe ci stancassimo il meno possibile. Un altro buon sistema per superare le resistenze è iniziare da piccole cose: non vado subito a fare jogging per un'ora, ma inizio con una passeggiata a ritmo veloce per venti minuti. Questo crea nel cervello un'abitudine che fa scattare, attraverso la produzione di endorfine, il meccanismo del piacere e mi fa dire: "Sì, mi alzo dal divano e vado a correre"».

## Quanto consuma un pensiero

Il cervello richiede 0,1 calorie al minuto solo per sopravvivere. Attività impegnative (un puzzle o un quiz), bruciano 1,5 calorie al minuto. In 30 minuti, leggere un libro consuma 20 calorie, giocare a carte 51,50. \*«**L'attenzione è una risorsa limitata**», dice il dottor Iannocari, «abbiamo solo circa 110 bit al secondo (la normale conversazione ne assorbe 90). Se serve alta concentrazione, può assorbire totalmente i 110 bit, tanto da non prestare attenzione ai bisogni fisiologici primari, come fame e sete».