

SE IL CERVELLO VA IN PALESTRA

di Gennj Springhetti

CON IL PASSARE DEGLI ANNI, IL NOSTRO CERVELLO PUÒ PERDERE EFFICIENZA, MA ESISTONO STRATEGIE PER MANTENERLO ATTIVO. LA GINNASTICA MENTALE® DI ASSOMENSANA, BASATA SU STUDI SCIENTIFICI, PROPONE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI COGNITIVI CHE STIMOLA MEMORIA, LOGICA E CREATIVITÀ. RIVOLTO A PERSONE DI OGNI ETÀ, È PARTICOLARMENTE UTILE PER CHI HA SUPERATO I 50 ANNI. UN MODO PER PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO MENTALE, MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E FAVORIRE LA SOCIALIZZAZIONE

La mente, come il corpo, ha bisogno di allenamento. A chi non è mai capitato di cercare per minuti le chiavi di casa o dimenticare il nome di una persona appena incontrata? Questi piccoli segnali, che sembrano insignificanti, spesso sono i primi sintomi di un rallentamento delle capacità cognitive. E se fosse possibile mantenere il cervello in forma, come facciamo con i muscoli? È questo l'obiettivo della Ginnastica Mentale®, un programma sviluppato da Assomensana, un'associazione di neuropsicologi che ha ideato una serie di esercizi mirati a stimolare le funzioni cognitive e rallentare il naturale invecchiamento del cervello.

Il concetto di base è semplice: **così come l'attività fisica aiuta il corpo a mantenersi agile, anche il cervello può essere man-**

tenuto attivo attraverso l'allenamento. La scienza ha dimostrato che le nostre cellule nervose, se adeguatamente stimolate, **possono produrre nuove connessioni e incrementare quella che viene chiamata riserva cognitiva.** Più connessioni ci sono tra i neuroni, più il cervello è in grado di adattarsi e mantenere l'efficienza nonostante il passare degli anni. La Ginnastica Mentale® si basa su questo principio:

A CHI NON È MAI CAPITATO DI CERCARE PER MINUTI LE CHIAVI DI CASA O DIMENTICARE IL NOME DI UNA PERSONA APPENA INCONTRATA?

stimolare costantemente il cervello per renderlo più elastico e resiliente.

Gli esercizi, proposti da psicologi professionisti, coinvolgono diverse aree cognitive, come la memoria, l'attenzione, la logica, la creatività e il linguaggio. Si tratta di attività che spaziano dai giochi linguistici a esercizi di logica e immaginazione, pensati per coinvolgere la mente in modo completo. Ogni sessione, che dura circa un'ora, si svolge in gruppo e prevede l'utilizzo di schede che riportano testi o disegni per stimolare diverse abilità. Gli esercizi richiedono dai 5 ai 20 minuti, e i partecipanti monitorano i propri progressi grazie a delle schede di valutazione.

La ginnastica mentale è aperta a tutti, ma è particolarmente indicata per chi ha superato i 50 anni, un'età in cui si iniziano a notare i primi segni di rallentamento mentale. Studi

scientifici confermano che, già dopo quattro incontri, si possono registrare miglioramenti significativi in termini di memoria, concentrazione e velocità di reazione. Non solo: molti partecipanti riportano anche una riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi, che spesso accompagnano la percezione del peggioramento delle proprie capacità cognitive. **È interessante notare come la ginnastica mentale non sia solo un allenamento individuale, ma un'esperienza condivisa.** La dimensione di gruppo gioca un ruolo fondamentale: sapere che altre persone affrontano le stesse difficoltà aiuta a ridurre l'ansia e crea un senso di solidarietà. Il confronto con gli altri, oltre a migliorare l'umore, offre un importante supporto psicologico.

Non è raro, infatti, che i partecipanti riportino non solo



LA GINNASTICA MENTALE® SI RIVELA UN VERO E PROPRIO ANTIDOTO CONTRO L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE

miglioramenti cognitivi, ma anche una maggiore serenità. Affrontare insieme ad altri le sfide quotidiane e scoprire che le proprie difficoltà non sono uniche aiuta a ridimensionare il problema e a sviluppare maggiore fiducia nelle proprie capacità. Gli esercizi sono concepiti anche per stimolare la creatività, una capacità spesso trascurata ma cruciale per mantenere il cervello attivo e in forma. **La creatività, inoltre, ha un effetto collaterale positivo: spinge le persone a sviluppare un approccio più aperto verso il nuovo,**

compresa la tecnologia. Non è raro che chi inizialmente si sentiva impacciato con computer o smartphone, dopo aver seguito il programma, inizi a vedere la tecnologia come uno strumento utile, anziché un nemico da evitare.

Allenare il cervello, dunque, non significa solo preservare le funzioni di base, ma migliorare la capacità di adattarsi ai cambiamenti. La ginnastica mentale si rivela un vero e proprio antidoto contro l'invecchiamento cerebrale. Gli studi più recenti dimostrano che il cervello ha una straordinaria capacità di rinnovarsi, a patto che sia stimolato nel modo giusto. L'errore più comune è credere che il declino cognitivo sia inevitabile con l'età. Ma la scienza ci dice il contrario: un cervello attivo può continuare a funzionare a livelli elevati anche in età avanzata.

Assomensana, dal 2004, si impegna a diffondere queste conoscenze e a promuovere la prevenzione dell'invecchiamento cerebrale. L'associazione organizza corsi di Ginnastica Mentale® in tutta Italia, sia in presenza che online. I corsi online, in particolare, si sono rivelati un'opportunità preziosa, specialmente per chi vive in aree più isolate o ha difficoltà a spostarsi. Anche in questo caso, i partecipanti lavorano in gruppo e seguono le indicazioni dei neuropsicologi, con la possibilità di vedere miglioramenti

già dopo poche sessioni. Oltre all'aspetto cognitivo, questi incontri si rivelano un potente strumento di socializzazione. Molti partecipanti testimoniano come, oltre a sentirsi più lucidi e reattivi, abbiano ritrovato il piacere di stare con gli altri e condividere esperienze. È un beneficio che va ben oltre l'allenamento mentale: si tratta di un modo per affrontare l'invecchiamento in maniera attiva e consapevole, mantenendo la propria autostima e migliorando la qualità della vita.

Per chi desidera saperne di più o partecipare ai corsi, basta contattare i referenti locali dell'associazione. **A Trento, ad esempio, la dott.ssa Maria Rita Di Gioia** è disponibile per fornire informazioni sui prossimi corsi di Ginnastica Mentale®, che ripartiranno a breve sia in modalità online che in presenza. ■

SI TRATTA DI UN MODO PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MANIERA ATTIVA E CONSAPEVOLE