

## Esercizio fisico e test cognitivi: così si può rallentare il declino della mente

FABIO DI TÓDARO

■ L'Italia è una delle nazioni con il maggiore numero di anziani: è il Paese più «vecchio» in Europa, con il 21,4% dei cittadini over 65 e il 6,4% con più di 80 anni, mentre più di un milione di loro presenta un deficit cognitivo o una demenza senile grave (la forma più diffusa è l'Alzheimer). Non esistendo terapie risolutive, la comunità scientifica lavora per assicurare interventi che contribuiscano a rallentare il processo di deterioramento cerebrale.

Già oggi è possibile intervenire: spiega Lamberto Maffei, ex direttore dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr e vice-presidente dell'Accademia dei Lincei, «quando impegniamo il cervello in attività complesse e in un contesto sociale e giocoso, i circuiti neurali vengono rimodellati mediante la produzione di fattori che favoriscono la plasticità cerebrale. I neuroni, quindi, rispondono agli stimoli anche nella terza età, consentendo di attuare una vera strategia anti-invecchiamento». La prova arriva anche da uno studio su «Scientific Reports»: sot-

toponendo un gruppo di anziani colpiti da forme lievi di declino cognitivo a un programma di allenamento, per la mente e il corpo, si è notata una frenata della progressione del disturbo. Per sette mesi gli individui arruolati nello studio sono stati accolti, per tre mattine a settimana, al Cnr di Pisa, in una struttura attrezzata con una palestra, oltre a uno spazio per le attività di gruppo e ad ambienti dedicati alla stimolazione cognitiva (con compiti di memorizzazione ed esercizi di logica). I risultati sono stati sorprendenti. Lo stop al declino cognitivo è stato documentato a livello dei parametri di funzionalità cerebrale, valutati con le tecniche di imaging. Ora si pensa a ulteriori applicazioni cliniche contro l'Alzheimer.

