



di ALESSANDRO MALPELO

«Allenare il cervello Ecco la palestra che risveglia le idee»

Il neurofisiologo Maffei parla ai **Lincei**

«QUESTO NOSTRO cervello funziona come i muscoli: ha bisogno di essere tenuto in allenamento per conservare la sua forza, la sua elasticità, e le prime palestre per la mente hanno dimostrato di funzionare bene, come emerge dai risultati del primo test *Train the Brain* condotto in Italia al CNR di Pisa, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Scientific Reports*.

Neuroscienziato di rilievo internazionale, Lamberto Maffei, presidente emerito dell'Accademia dei Lincei, ha riassunto nel binomio 'Ambiente e cervello' il filo conduttore della relazione offerta all'adunanza generale dei Lincei, il più antico e prestigioso sodalizio scientifico internazionale.

«Il cervello è un organo plastico e che risente moltissimo delle influenze ambientali, è chiaro aspettarsi che l'attuale esplosione dei social media possa avere delle conseguenze sul più complesso degli organi».

IL RISCHIO È CHE la quantità di stimoli dai social media faccia ingessare il ragionamento, un mix di memoria e intuito, tanto si trova tutto su internet già pronto. Proprio come l'Alzheimer degli anziani, che è una malattia di origine sconosciuta e orfana di cure, ma che può essere contrastata e rallentata da comportamenti e training che mantengano accesa la fiammella del ragionamento e diano vitamine per la memoria, il fenomeno rischia di diventare una sorta di muffa che assopisce la freschezza del pensiero.

«La nostra intenzione è di estendere le ricerche - dice Maffei - il programma

di esercizi per il cervello prevede un allenamento di tre mattine a settimana per sette mesi per persone fra 65 e 89 anni, individuate a rischio». L'esercizio aiuta inoltre a prevenire malattie neurodegenerative. «Già dopo tre mesi i test mostrano un miglioramento apprezzabile, che aumenta nei mesi seguenti».

«**INVECE DI ALLENARE** i muscoli si allena il pensiero», spiega Maffei. «Abbiamo cominciato a percorrere questa strada e vorremo estendere l'esperimento iniziato a Pisa, ma ci sono tante difficoltà burocratiche».

Dopo un altro esperimento con la Sapienza Università di Roma, promosso dalla Fondazione Igea www.fondazioneigea.it che cura la diffusione del protocollo, adesso si guarda alla Sardegna e l'obiettivo ultimo sarebbe portarlo in tutte le città.

Gli esercizi di gruppo prevedono training aerobico e allenamento cognitivo basato su esercizi di stimolazione del cervello: «è importante far socializzare queste persone perché gli anziani, che non hanno dimestichezza con telefonini e tablet, rischiano di restare isolati e in silenzio, quando cominciano a non parlare più è l'inizio del declino».

Ambiente e cervello sono uniti da un matrimonio indissolubile, senza possibilità di divorzio; l'ambiente è l'insieme di stimoli che il cervello riceve dal mondo in cui vive e un cervello senza stimoli è praticamente in coma. Con l'invecchiamento si assiste a un decadimento cognitivo dovuto in parte a fattori genetici non modificabili e in parte a variabili ambientali che possiamo modificare, con interventi sia di recupero, nei confronti di soggetti anziani, sia di prevenzione per persone che non hanno segnali ma che potrebbero essere a rischio perché questa malattia lavora al buio per lunghi anni, 15 o 20, senza dare sintomi e chi è malato spesso non lo sa e se ne accorge quando è troppo tardi.

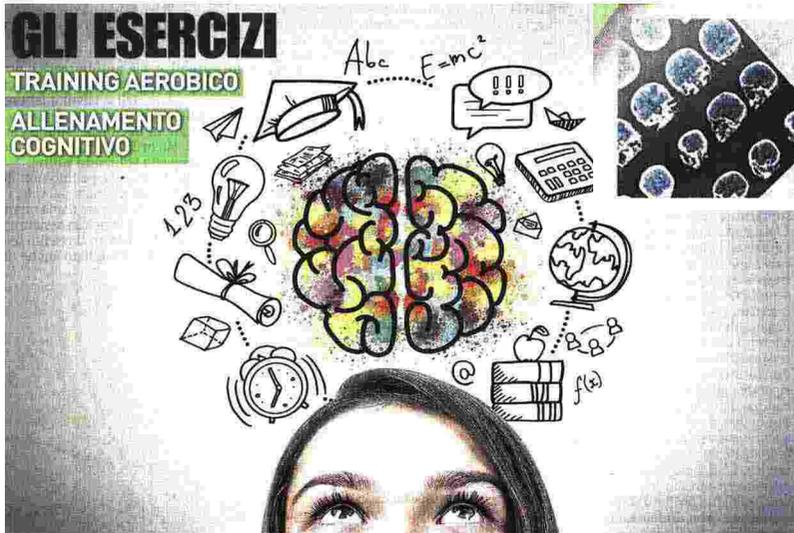
DIVERSO il discorso relativo agli anziani colpiti dalla Demenza di Alzheimer, patologia che presenta fenomeni degenerativi del sistema nervoso centrale con aumento di sostanza amiloide che comporta distruzione delle sinapsi, poi con la comparsa di placche che distruggono i neuroni, con il risultato impressionante di un cervello raggrinzito. Se è vero che non si conosce ancora la cura, sappiamo che è possibile rallentare il decorso in soggetti a rischio e fare prevenzione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ESERCIZI

TRAINING AEROBICO

ALLENAMENTO COGNITIVO



I numeri dell'Alzheimer

Un soggetto con Alzheimer costa 100mila euro l'anno. L'incidenza è al 3-4% nella fascia 70-74 anni, è del 15% a 80 anni; la demenza è al 50% a 90 anni. L'Alzheimer può esordire già prima dei sessant'anni