

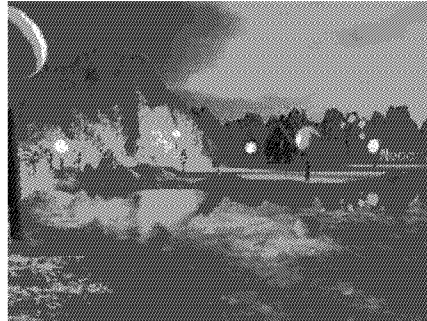
NEOCOGITA

Il «fitness cerebrale» che nasce dalla scienza

di Marco Passarello

Una palestra per tenere in esercizio il cervello come si fa con i muscoli: è la proposta di Neocogita, startup con sede a Rovereto nata nel luglio 2012, che sviluppa prodotti e servizi su base scientifica per quello che definisce «fitness cerebrale» o «brain wellness». Questo ambito di ricerca è attualmente in forte sviluppo, e diventerà sempre più attuale per il prolungarsi della durata della vita, alla quale spesso corrisponde purtroppo un declino delle facoltà mentali. Allenare il cervello diventa quindi una priorità non meno importante della forma fisica.

Come ci ha spiegato Nicola De Pisapia, chief scientific officer di Neocogita e ricercatore all'Università di Trento, il benessere della mente si persegue lungo tre filoni principali: Training cognitivo, cioè esercizi per allenare memoria e attenzione; Mindfulness, tecniche di meditazione per raggiungere consapevolezza del corpo e delle emozioni; e Biofeedback, cioè uso di sensori per monitorare le reazioni e migliora-



Visore Oculus Rift. Gli esercizi di memoria vengono proposti all'interno di una realtà virtuale per ottenere un effetto di immersione totale

re l'autocontrollo. Tutto a partire dal concetto secondo cui il cervello è plastico, e le sue funzioni migliorano se esercitate, e declinano se non utilizzate.

Se in Israele è già nato un Brain Fit Club per tenere in forma il cervello, c'è anche chi tende a limitare la portata di questi esercizi, come una recente ricerca dell'Università della Georgia, secondo

cui è possibile migliorare la memoria di lavoro, ma non l'intelligenza nel suo insieme. A queste critiche, De Pisapia risponde: «Ogni singolo studio si occupa di un aspetto molto definito di un problema molto complesso. Non è possibile dire in assoluto se l'esercizio mentale è efficace o meno, bisogna vedere le condizioni in cui questo viene applicato».

Neocogita propone soluzioni per le aziende, per gli sportivi, e anche per i centri benessere, ampliando il concetto di fitness anche alla mente. È in preparazione un'app per Android che permetterà di praticare gli esercizi mentali su un tablet, ed è stata annunciata una partnership con Samsung per l'utilizzo dei suoi prodotti nelle soluzioni proposte. Verrà utilizzato anche il visore Oculus Rift per proporre gli esercizi all'interno di una realtà virtuale, allo scopo di ottenere la massima concentrazione.

Giorgio Casoni, ceo di Neocogita e fondatore di Spinnvest, l'incubatore in cui la startup ha mosso i primi passi, ci ha detto che molte soluzioni hanno già raggiunto lo status di «minimum viable product», cioè sono pronte per generare fatturato in attesa di essere ulteriormente perfezionate. Le attività comprendono anche una sezione dedicata alle «esigenze speciali», che ha prodotto Blu(e), una soluzione su tablet per l'assistenza ai bambini autistici. L'ambizione, niente affatto nascosta, è quella di far «gemmare» l'azienda per creare a Rovereto un vero e proprio polo aziendale italiano basato sulle neuroscienze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

