

Salute
Attività fisica e cruciverba così il cervello non invecchia

Massi a pag. 21

«L'ALLENAMENTO COGNITIVO POTENZIA L'ATTIVAZIONE DELLE RETI NEURONALI»

Stefano Sensi
 neurologo

Sudoku, cruciverba, musica e attività motorie: ecco cosa tiene attivo il cervello allontanando Alzheimer e demenza senile. È il risultato di una ricerca dell'università di Chieti che ora cerca volontari over 65 per testare i training

La memoria del futuro

LO STUDIO

La palestra per il cervello è aperta. Uomini e donne sopra i 65 anni possono iscriversi ai corsi. E cominciare il programma di allenamento. Ma, prima, di cominciare lo sport si deve fare una visita medica, un test neuropsicologico e una risonanza magnetica funzionale. Una volta che la cartella clinica è pronta l'allenamento può cominciare. Per ridare vivacità alla memoria, per mettere alla prova le funzioni cognitive, per verificare gli effetti dello sport mentale. Si cercano volontari. Per misurarsi con il sudoku, il cruciverba, il crucipuzzle, input attraverso la musica, e attività motorie.

E' questo il secondo capitolo di uno studio compiuto dal Centro di eccellenza sull'invecchiamento dell'università D'Annunzio di Chieti con i colleghi degli atenei di Enna e di Leuven in Belgio. Uno studio compiuto su 30 anziani nell'arco di due anni. Gli ultrasessantacinquenni per sei mesi hanno seguito un programma di training cognitivo molto dettagliato a casa e negli ambulatori. Durante quel periodo gli uomini e le donne arruolate si sono dedicati per circa mezz'ora al giorno alle parole crociate, ai piccoli giochi matematici, a leggere dei libri e ad ascoltare musica.

GLI ESERCIZI

Risultato: l'anziano che tiene impegnata la mente, che riesce a concentrarsi e a fare esercizi allontana i segni più invalidanti dell'Alzheimer e di altre forme di demenza. Il lavoro, che ha di-

mostrato come un programma di stimolazione possa rallentare i processi di declino cognitivo, è stato pubblicato sulla rivista scientifica internazionale "PLoS One".

A dimostrare gli effetti dell'allenamento anche le immagini della risonanza magnetica funzionale. Sotto osservazione le aree che sovrintendono la cognitività come la corteccia. «Il training ha prodotto un incremento di memoria ed attenzione, ridotto l'assottigliamento dovuto all'età della corteccia cerebrale ed ha potenziato l'attivazione di reti neurali. E' stata migliorata soprattutto la memoria a breve termine», spiega Stefano Sensi neurologo che ha coordinato lo studio.

Parte da questo risultato la seconda parte della ricerca che prevede l'arruolamento di 70-80 persone disposte, per tre o sei mesi, a seguire il programma. Diviso settimanalmente tra cruciverba, lettura di libri di narrativa contemporanea (Camilleri tra i primi), ascolto di musica (Vivaldi e Bach ma anche i Beatles e i Rolling Stones) sudoku e passeggiate. Un progetto che vuole dare validità scientifica a tecniche, di fatto, semplici. Che si possono estendere, secondo i ricercatori, a diversi contesti «per una medicina preventiva efficace e a costo zero». Per il secondo capitolo dello studio si è aggiunta anche l'università Irvine della California. I volontari possono scrivere a ssensi@uci.edu.

Oggi gli over 65 in Italia rappresentano tra il 20 e il 25% della popolazione e sono destinati ad aumentare. Tanto che le stime per il 2043 dicono che saranno più di un terzo.

LE TERAPIE

L'allarme, in particolare, è per i casi di Alzheimer. Da noi si contano 150mila nuovi casi l'anno, si stima che la demenza colpisca circa un milione. E di queste, seicentomila soffrono della forma più invalidante. L'Alzheimer, appunto. Un'emergenza mondiale tale che ha spinto il presidente degli Stati Uniti Obama a lanciare il progetto decennale di ricerca "Brain Activity Map" con l'obiettivo di ricostruire la mente umana come è stato fatto per il Dna. E trovare, così, una terapia per le malattie degenerative del

cervello. Che può essere protetto attraverso una dieta povera di grassi, da una regolare attività fisica (almeno tre volte a settimana o cercare di camminare a passo veloce una mezz'ora al giorno), l'enigmistica, gli scacchi, i giochi matematici e la lettura.

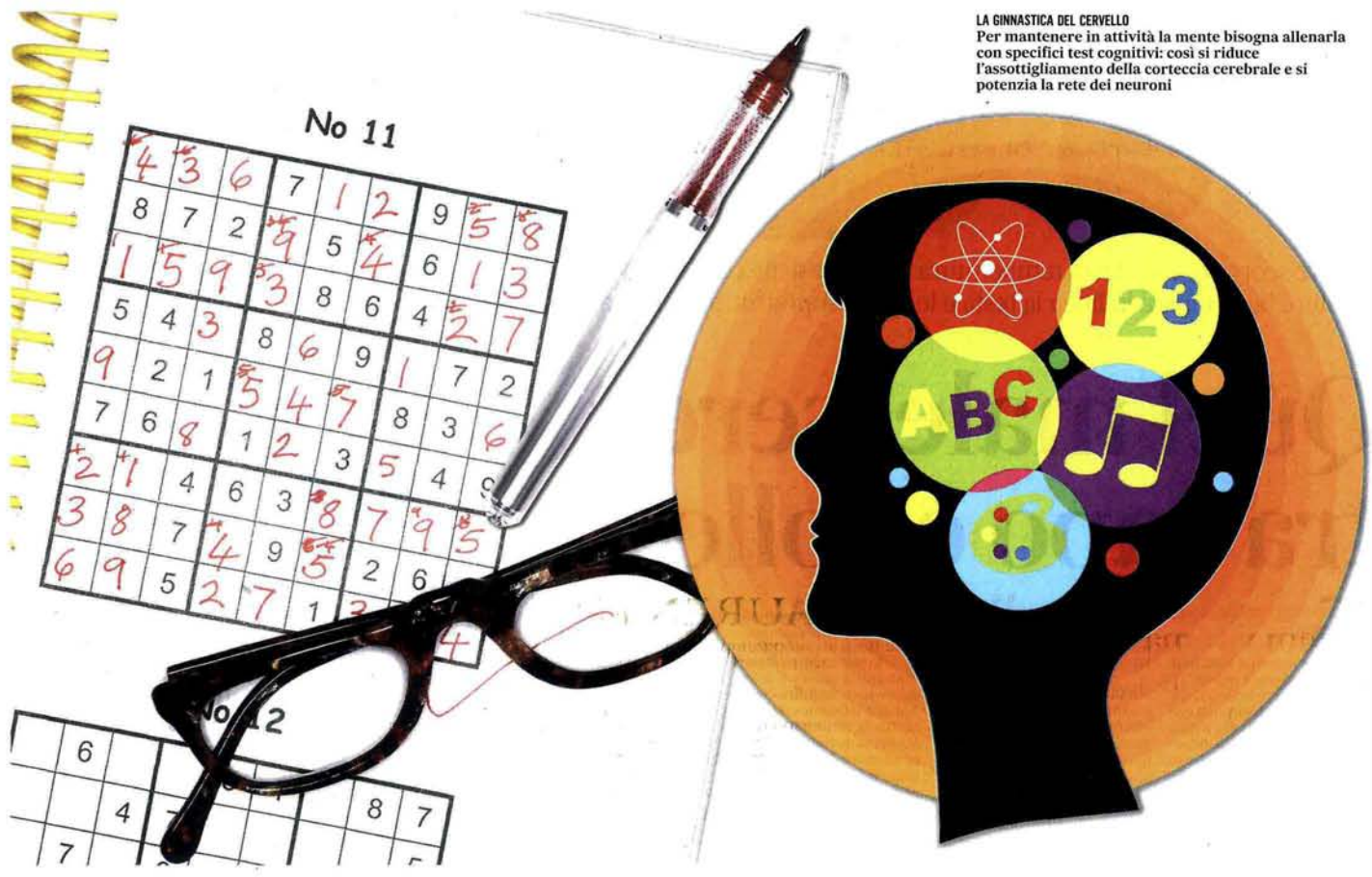
I TEST

«Per partecipare alle selezioni è importante non avere problemi cognitivi e stare generalmente in buona salute - aggiunge Sensi - Comunque tutti saranno sottoposti a test e visite prima di iniziare lo studio. Il campione verrà diviso in tre gruppi e ogni persona sarà sottoposta a verifica alla fine del periodo di allenamento. I risultati sono stati confortanti ma vogliamo continuare. Il cervello come il muscolo risponde, anche negli anziani. Si dovrebbe/potrebbe andare in palestra cognitiva per mantenere al meglio le capacità intellettive, memoria e attenzione». Dicono gli anglosassoni del cervello: «Use it or lose it», usalo o lo perdi.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA GINNASTICA DEL CERVELLO
Per mantenere in attività la mente bisogna allenarla con specifici test cognitivi: così si riduce l'assottigliamento della corteccia cerebrale e si potenzia la rete dei neuroni



www.ecostampa.it

