

SCENARI

FRONTIERE

L'arte della manutenzione del cervello

La scienza svela come mantenere la propria riserva cerebrale e cognitiva intatta nel tempo.

In una popolazione sempre più longeva (solo in Italia ci sono oltre 15 mila ultracentenari) la vera sfida è mantenere fisico e mente in forma. E se sulla manutenzione del corpo sappiamo ormai parecchio, più difficile è prendersi cura del cervello. Come mantenere la nostra «brain reserve», la riserva cognitiva e cerebrale? Domanda cui tenta di rispondere la Settimana mondiale del cervello, dall'11 al 17 marzo a Roma.

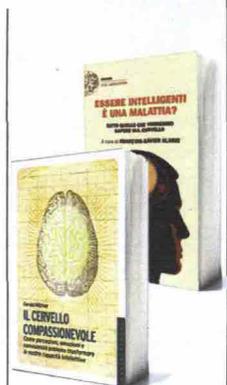
Alla nascita il cervello ha un kit genetico prefissato ma può essere modellato da ambiente e stili di vita. Lo spiega Stefano Cappa, neuroscienziato al San Raffaele di Milano (uno degli ospiti dell'evento): «Studi di epigenetica, su grandi popolazioni, indicano che alcuni fattori hanno un ruolo chiave. Uno di questi è l'esercizio fisico, probabilmente perché stimola la formazione di sinapsi, oppure perché porta a un uso più efficiente dei

circuiti nervosi». Anche il contatto sociale è protettivo: le persone che tendono a isolarsi rischiano più degli altri un deterioramento delle funzioni cerebrali.

Un altro fattore importante, prosegue Cappa, è l'attività cognitiva: «Una maggiore scolarità è un'arma in più contro la demenza senile». Questo spiegherebbe un fenomeno strano, evidenziato dalle tecniche di visualizzazione: tra due soggetti con sintomi di Alzheimer di identica gravità, il più colto mostra spesso un danno cerebrale più esteso. In altre parole: le lesioni sono più gravi, ma i segni della malattia no. «È come se il suo livello culturale gli fornisse una maggiore riserva cerebrale, in modo da reggere meglio i colpi della malattia» precisa Cappa.

Esercizio fisico, relazioni sociali, attività cerebrale: le tre guardie del corpo per salvaguardare la mente. Se non ce le siamo procurate prima, possiamo cominciare anche dopo i 40 o 50 anni. «Io, per esempio, corro regolarmente, e ho iniziato solo qualche anno fa» dice Cappa. «Non è tardi. E lo consiglio a tutti».

(Daniela Mattalia)



Appena usciti
«Il cervello compassionevole» di Gerald Hüther (Castelvecchi, 133 pagine, 16,50 euro) ed «Essere intelligenti è una malattia?» di François-Xavier Alario (Einaudi, 347 pagine, 18,50 euro).

11-17 MARZO
È la **Settimana mondiale del cervello**, a Roma, organizzata dalla Società italiana di neurologia: esperti e scienziati di tutto il mondo parleranno delle ultime scoperte sull'organo più complesso e affascinante.

