

Estratto da “Il Cervello Felice” di John Arden

Le ultime ricerche sul cervello

Il cervello delle persone mature vive una fase di forte transizione, ricca di opportunità ma al tempo stesso costellata di rischi. La ricerca mostra che, in un periodo delicato come la mezza età, lo stato di salute inizia a dipendere nettamente dallo stile di vita e dalle abitudini. Ma allora, in età matura cosa si può fare per cogliere quelle opportunità e per schivare quei rischi? Questo capitolo illustra la formula del libro, con le cinque azioni che è bene compiere per ottenere una mente lucida e acuta dalla mezza età alla vecchiaia. Imparerete come sviluppare nuove connessioni tra i neuroni.

Il fattore intellettuale

Per il cervello delle persone mature, continuare ad apprendere è fondamentale. Chi ha un elevato grado continua a imparare qualcosa di nuovo per tutta la vita è più resistente ai sintomi del deterioramento. La nozione di riserva cognitiva illustra il rapporto tra apprendimento e sviluppo di nuove sinapsi a livello cerebrale. Quanto maggiore è il numero di sinapsi, tanto più longevo sarà il cervello. Ogni organo va tenuto in esercizio, e questo vale anche per quello della mente. Sempre a proposito di apprendimento, verranno illustrati alcuni accorgimenti per ottenere il massimo beneficio cerebrale. Poiché, in età matura, una delle principali cose che vengono lamentate è la perdita di memoria, il capitolo fornisce inoltre qualche suggerimento in tal senso. Il fattore alimentazione

L'alimentazione ha un impatto enorme sulla funzionalità cerebrale. Imparando a seguire una dieta sana è possibile potenziare il rendimento mentale. Per una giusta chimica cerebrale, è fondamentale disporre di un ampio spettro di aminoacidi, precursori dell'apparato di neurotrasmettitori e neurormoni presenti nell'uomo. Evitare i grassi che fanno male e assumere quelli più sani può addirittura incidere positivamente sulla struttura delle cellule cerebrali. Anche evitare i carboidrati semplici, zucchero incluso, è indispensabile per una mente lucida. In questo capitolo troverete suggerimenti utili a una dieta ottimale per il cervello.

Il fattore movimento

È dimostrato che fare del moto prolunga la vita del cervello. Praticare attività fisica in età matura è importante per stare bene anche dopo. Durante l'esercizio aerobico l'organismo secreta quello che tecnicamente viene chiamato fattore neurotrofico di derivazione cerebrale. È una sorta di tonico per il cervello, che promuove neuroplasticità e neurogenesi (cioè la generazione di nuovi neuroni). Ma l'attività fisica favorisce la salute cerebrale in molti altri modi, tutti descritti in questo capitolo in cui troverete numerosi suggerimenti su come inserire un po' di moto nelle vostre giornate, quasi senza accorgervene.

Il fattore sociale

Sono illustrate le ultime ricerche in materia di «cervello sociale» e l'importanza di una buona socialità per garantirsi una mente sana. Il cervello vive proprio di una comunicazione empatica con gli altri, e se ne è privato muore di fame. Dai primi giorni di vita all'ultimo respiro, i rapporti umani hanno un effetto spettacolare sulla salute mentale. Insomma, socializzare fa campare più a lungo e tiene sveglia la testa. Nel capitolo si parla dell'importanza dei neuroni specchio e delle cellule fusiformi, con suggerimenti utili per attivare questi sistemi neurali in modo da costruire relazioni basate sull'empatia. Se è vero che i rapporti distruttivi sono tossici per il cervello, numerosi studi dimostrano invece che chi ha una buona socialità vive più a lungo e mantiene una buona efficienza mentale.

Il fattore sonno

Quasi nessuno ha chiaro il reale valore del sonno per il cervello. Poiché dormiamo circa un terzo della vita, un riposo regolare può rafforzare la memoria e favorire la lucidità. Quando invece il cervello ne viene privato, queste abilità cognitive essenziali rischiano di essere pregiudicate. La ricerca scientifica ha dimostrato che, oltre alla privazione, anche un sonno disturbato rischia di penalizzare il cervello, e in particolare l'ippocampo (area fondamentale per la memoria), a causa di un maggiore rilascio di ormoni dello stress, come il cortisolo.

Ridurre lo stress

Questo capitolo tratta l'importanza di vivere il momento, mettendo a frutto ciascun fattore della formula. Prestare attenzione a ciò che avviene qui e ora serve ad applicarli simultaneamente e a ridurre il livello di stress. Concentrarsi sul presente è un antidoto a quella mancanza di concentrazione, passiva e superficiale, così tipica della società contemporanea, e fonte importante di stress. Ridurre lo stress è fondamentale per garantirsi una mente lucida. Poiché l'esistenza è fatta necessariamente di alti e bassi, saper vivere il presente con flessibilità rende più resilienti e permette di cogliere la complessità della vita, a sua volta essenziale per acuire la mente.

Sette giorni per iniziare

Per coloro che non sanno da dove cominciare - e sono molti -, propongo alcuni spunti da distribuire nell'arco dei primi sette giorni. Passo dopo passo, con un'intensificazione graduale delle azioni da compiere per un cervello sano, vivrete meglio e più a lungo!