

Il 10 giugno in Campidoglio convegno della Fondazione Atena Onlus



Tutti i segreti della memoria

Perché i meccanismi si deteriorano e come mantenere giovane il cervello

Il neurochirurgo Maira
«A 30 anni comincia a perdere neuroni: dobbiamo allenarlo»

Convegno al Campidoglio
Evento in onore della ricerca promosso da Atena onlus

di **Sarina Biraghi**

Chiudere la porta di casa e chiedersi se abbiamo spento il gas ma non trovare risposta. Non ricordare, neanche a pagamento, il titolo di una canzone che ci ronza nella testa. Arrivare al parcheggio del centro commerciale e non riuscire a ritrovare l'auto. È un po' come i capelli bianchi... quelli ti compaiono all'improvviso, la memoria ti sparisce all'improvviso. Arriva il momento in cui la memoria breve segnala qualche inefficienza rispetto a quando era-

vamo più giovani. Insomma il «declino cognitivo», ovvero la perdita di funzioni del cervello, vuoi per lo stress vuoi perché dormiamo sempre meno e non lasciamo riposare il nostro cervello, comincia con la mezza età. Perdiamo la testa, ma non si tratta di innamoramento, né di repressione conscia di ricordi spiacevoli, come sosteneva Freud... semplicemente perdiamo la memoria, come s'incepasse un meccanismo nella nostra testolina che per la verità è ricca di «cassetti» pieni di ricordi pronti ad aprirsi davanti ad

una «petite madeleine» e a riportarci nostalgicamente indietro. Ma allora cos'è davvero la memoria? La memoria è una delle capacità più importanti nell'uomo. Perdere la memoria significa perdere la propria storia personale e la propria identità. Eppure, spiega Giulio Maira, professore di Neurologia presso l'**Humanitas** di Milano e il Campus Biomedico di Roma «Al di là di eventi scatenanti specifici, a partire dai 30 anni il cervello comincia a perdere giornalmente un certo numero di neuroni. Con l'invecchiamento,



l'ippocampo - crocevia importante per i meccanismi della memoria - perde neuroni, il che può portare a una minore efficienza nella registrazione delle nuove esperienze. È normale che la memoria perda qualche colpo: una svogliatezza verso le cose che prima erano del tutto normali, la tendenza a chiudersi in se stessi, la perdita della memoria a breve termine, sono sintomi che qualcosa non funziona. E allora non si trovano più le chiavi, si perde il cellulare, non si ricorda il nome di qualche conoscente o il suo numero di telefono. In genere, le memorie relative ai nomi e ai cognomi delle persone "zoppicano" a partire dai 50-60 anni: è un fatto normale che, se non esistono altri problemi, non deve preoccupare».

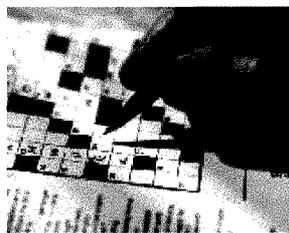
Certo non dobbiamo rassegnarci all'invecchiamento della nostra testa e seguire le indicazioni degli esperti perché «Studi scientifici disponibili - spiega Maira che è anche presidente della Fondazione Atena Onlus - indicano che il miglior antidoto per contrastare efficacemente l'invecchiamento cerebrale sia quello di usare costantemente il "muscolo - cervello", perché l'inattività lo indebolisce. Come la ginnastica fortifica i muscoli, così l'attività mentale rafforza il cervello. Bene la meditazione, la lettura, imparare ad usare uno strumento tecnologico nuovo, ma anche un buon riposo, un po' di sano movimento senza troppi sforzi. È scientificamente dimostrato che più ci si impegna a mantenere una buona forma generale, anche attraverso un'attività fisica quotidiana, più il cervello risulta essere ben ossigenato e funzionante. Occorre poi seguire un'alimentazione equilibrata e leggera, l'ideale è la dieta mediterranea. Specialmente per le persone non più giovani, una buona memoria si conserva anche riducendo il rischio di arteriosclerosi, limitando il consumo di grassi, soprattutto di origine animale, mangiando frutta e verdura, cereali e legumi. Risulta importante inoltre restare in contatto con le altre persone, l'interazione con gli altri. È dimostrato che i problemi "di testa" si acuiscono quando si va in pensione o per la perdita del coniuge».

Ma c'è differenza tra dimen-

ticare e non ricordare? Uomini e donne ricordano allo stesso modo? A queste e ad altre domande risponderà il prof. Maira durante il convegno «I meccanismi della memoria. Quali sono, perché si deteriorano, come possiamo preservarli» che si terrà mercoledì 10 giugno 2015 a Roma, presso la Sala della Protomoteca del Campidoglio con madrina Milly Carlucci. L'evento in onore della ricerca scientifica è promosso dalla Fondazione Atena onlus (che dal 2001 finanzia borse di studio e progetti finalizzati alla ricerca nel campo delle Neuroscienze), con il patrocinio di Ministero della Salute, Ministero per i Beni e le Attività Culturali, Regione Lazio, Roma Capitale e con il contributo di Sorgente Group. Insomma, come diceva lo spot, lo zucchero fa bene al cervello ma anche sudoku, cruciverba, letture e poesie...



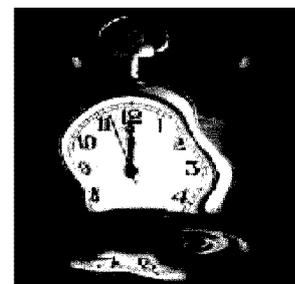
Professore
Il neurochirurgo Giulio Maira presidente Atena Onlus



Giochi e lettura

Cruciverba, sudoku, libri, poesie... tutto è utile a mantenere il cervello in allenamento ricordando nozioni conosciute

Orari La mancanza di sonno fa perdere la memoria perché mentre si dorme si fa pulizia nella testa di ciò che non ci serve



Dieta mediterranea

Una corretta alimentazione, pochi grassi, frutta, verdura, cereali e legumi, aiuta il cervello a restare giovane