

# Il cervello, teniamolo in forma

## Leggere è la palestra ideale per questo muscolo

di **RAFFAELLA SALATO**

**E**sistono molti modi per ottenere il massimo dal nostro cervello aumentandone le prestazioni: avere più memoria, riuscire a concentrarsi di più, sfruttare a fondo la creatività, imparare a usare meglio il ragionamento, rafforzare la logica. Ma cos'è davvero la memoria? Qual è il miglior antidoto per contrastare efficacemente l'invecchiamento cerebrale? È possibile mantenere il cervello giovane e sano? C'è differenza tra dimenticare e non ricordare? Uomini e donne ricordano allo stesso modo? Questi alcuni dei temi che saranno affrontati nel convegno dal titolo "I meccanismi della memoria. Quali sono, perché si deteriorano, come possiamo preservarli" che si terrà mercoledì prossimo presso la Sala della Protomoteca del Campidoglio, con la madrina d'eccezione e conduttrice **Milly Carlucci**. L'evento in onore della ricerca scientifica è promosso dal presidente della Fondazione Atena onlus (che dal 2001 finanzia borse di studio e progetti finalizzati alla ricerca nel campo delle Neuroscienze) **Giulio Maira**, professore di Neurochirurgia presso l'**Humanitas** di Milano e il Campus Biomedico di Roma.

### CONSERVARE LA MEMORIA

"Studi scientifici disponibili - spiega il prof. Maira - 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'a-

limentazione equilibrata e leggera, l'ideale è la dieta mediterranea. Specialmente per le persone non più giovani, una

### L'iniziativa

La Fondazione Atena guidata dal prof. Maira premia anche quest'anno scienziati e giovani ricercatori



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 stimolante e protettiva. Da evitare invece lo stress".

#### ANDARE IN PENSIONE NON AIUTA

Quali i fattori che possono accelerare l'invecchiamento cerebrale? "Sicuramente interrompere ogni attività - sotto-linea il prof Maira - perché in pensione o per la perdita di un coniuge. Ma 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 delle memoria a breve termine, sono sintomi che qualcosa non funziona. 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". La manifestazione prevede una tavola rotonda moderata da **Livia Azzariti** e l'attribuzione del Premio Roma, consegnato dal dott. **Gianni Letta** al prof. **Guido Guglielmi** per lo straordinario contributo alla cura degli aneurismi cerebrali, e il Premio Atena, consegnato da **Valter Mainetti**, presidente di Sorgente Group, alla prof. **Michela Matteoli**, giovane scienziata impegnata nello studio dei meccanismi di base del funzionamento dei neuroni.