

BENESSERE a cura di Edoardo Rosati

PAGINE  
UTILI!

# CERVELLO

## Tenetelo sveglio!

UN PO' DI SEMI DI CHIA, QUALCHE VASETTO DI YOGURT, SETTE ORE DI SONNO, MOVIMENTO E TANTE PAROLE CROCIATE. È LA RICETTA PER NUTRIRE I NOSTRI NEURONI

di Sara Eudizi

Milano, agosto

Stiamo assistendo a una vera e propria rivoluzione nella conoscenza del cervello. Un pianeta sempre più al centro di libri (merita il recente *Il tuo cervello - La tua storia*, di David Eagleman, Corbaccio) e dibattiti pubblici (come i *Brainforum*, conferenze internazionali sul tema delle neuroscienze). Oggi più che mai la parola d'ordine degli scienziati è: impariamo a mantenerlo in buona salute. In che modo? Con questi dieci consigli, pescati dalle più nuove acquisizioni della ricerca scientifica.

**1 Grassi buoni.** Il 60 per cento del nostro cervello è fatto di acidi gras-

si essenziali, cruciali per il suo funzionamento, che noi ricaviamo dagli alimenti. Da qui l'importanza dell'uso, per esempio, dei poco conosciuti **semi di Chia**, per secoli **alimento principe delle popolazioni azteche**, che sono la fonte vegetale più ricca dei benefici grassi omega-3.

**2 Flora batterica.** Dato lo stretto legame tra intestino e cervello, il giusto apporto di **probiotici** è in grado di ridurre sensibilmente stress e ansia. Armatevi dunque di **crauti, yogurt, tè kombucha e kefir**, il leggendario "miglio del profeta" Maometto, al quale il biologo russo Il'ja Mečnikov attribuì la longevità delle popolazioni caucasiche.

### Gianni Morandi si allena con il sudoku...

Milano Marittima (Ravenna). **Gianni Morandi**, 71, stacca la spina in spiaggia con **sudoku e cruciverba**: è uno dei passatempi più consigliati dalla scienza per stimolare attenzione, nessi logici e memoria.



**3 Allenamento.** Anche se il cervello non è un muscolo, allenarlo è il sistema migliore per tenerlo sano e reattivo. **Lo dimostra uno studio dell'Università di Londra sul cervello** di 79 tassisti: nel corso degli anni, me-



### L'enigmistica di «OGGI» è in edicola

Non perdetevi in edicola le pubblicazioni, firmate *Oggi*: ogni mese a soli 1,70 euro c'è *Oggi Enigmistica Mese* (in alto), e ogni settimana, con la rivista a solo 0,90 euro in più, c'è *Oggi Enigmistica* (qui a lato). Due appuntamenti per divertirvi e allenare come si deve il nostro cervello!

### DENTRO I "MISTERI" DELLA MENTE

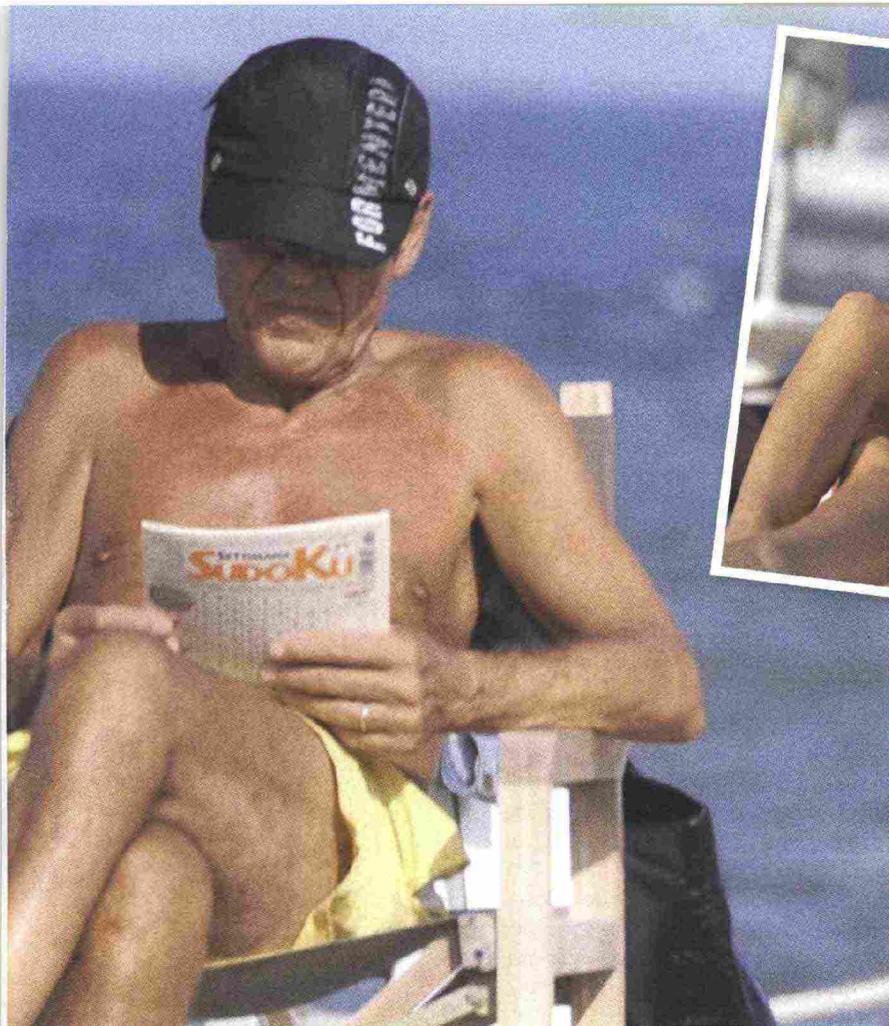
Cervello e mente. Una relazione che affascina, e a cui ogni anno s'ispira il **Festival della Mente**, giunto alla XIII edizione, si svolge a Sarzana dal 2 al 4 settembre. Da segnalare, nel ricco programma, **l'Asperger Talk Show** (domenica 4, alle ore 10). Avete presente Sheldon Cooper, uno dei protagonisti della famosa *sit-com The Big Bang Theory*? Ordinato e abitudinario, non comprende le convenzioni sociali, ha una memoria pazzesca e un quoziente di intelligenza superiore alla media. «Sono elementi che accomunano molte

persone con la sindrome di Asperger: una forma lieve di autismo, definito "ad alto funzionamento"» spiega **il dottor Paolo Cornaglia Ferraris, moderatore del dibattito a Sarzana**. In pratica, i bambini Asperger non socializzano facilmente e si isolano nel loro mondo, assorbiti dai propri speciali interessi. «Hanno capacità intellettive straordinarie ma sottovalutate, incomprese dalla società, che non valorizza la diversità e stigmatizza gli Asperger come persone bizzarre o "matte"». Per info: [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)  
**Simona Regina**



92 OGGI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



**...e Raffaella Fico con i videogiochi**

Milano Marittima (Ravenna). **Raffaella Fico**, 28, si rilassa al sole senza rinunciare al divertimento tecnologico: sugli **smartphone** sono ormai numerose le **app** studiate per l'allenamento mentale.

morizzare lo stradario della città aveva provocato un miglioramento delle loro capacità mnemoniche.

**4 Dimenticare.** Cancellate le informazioni superflue: aiuta il cervello a conservare la sua elasticità.

**5 Dormire.** Senza un regolare "spegnimento", il cervello non riesce a disfarsi delle proprie scorie. Uno studio della West Virginia University indica che dovremmo dormire dalle 7 alle 8 ore per notte. **Non meno di 5 ore o più di 9.**

**6 Aiuti tecnologici.** I vari *brain challenge* digitali (i videogiochi "rompicapo" sugli smartphone) rappresentano un efficacissimo esercizio per il cervello, perché sono studiati per stimolarne ogni area.

**7 Sport.** L'attività fisica, a ogni età, attiva circuiti neuronali che il nostro cervello utilizza poi nei più svariati campi delle conoscenze umane. Agendo sul sistema nervoso, lo sport influenza positivamente i fenomeni

d'invecchiamento e di degenerazione cerebrale.

**8 Sesso.** Secondo una ricerca dell'Università di Coventry (Regno Unito), l'attività sessuale dopo i 50 anni, contribuirebbe al benessere del cervello: uno studio su 6.800 adulti, tra i 50 e gli 89 anni, dimostrerebbe, infatti, il forte legame tra la frequenza dell'attività sessuale e la prontezza mentale.

**9 Ozio.** Esiste una rete di neuroni chiamata *Default Mode Network*, distribuita in diverse regioni cerebrali: a essa sono legate particolari abilità cognitive, e il bello è che la DMF si attiva durante le ore di riposo. **Insomma, "staccare la spina" fa bene** alla fisiologia cerebrale.

**10 Osare.** Superare i propri limiti è un po' come far fare... *stretching* al nostro cervello. Il costante spostamento dell'asticella dell'apprendimento è un fattore cruciale per l'elasticità mentale.

## UOMINI E DONNE NON SONO DIVERSI

**Gli uomini e le donne sono uguali?** Almeno da un punto di vista dell'anatomia cerebrale, cari lettori, sì. Così ha risposto la Sesta edizione del *Brainforum*, organizzato da BrainCircle Italia (in collaborazione con la Fondazione Ebraica di Roma ed Elsc - Università Ebraica di Gerusalemme). Partendo dalla lettura della professoressa Daphna Joel, ricercatrice presso la Sagol School of Neuroscience (Università di Tel Aviv), l'incontro ha sollevato una questione da sempre spinosa: **ha un sesso il cervello?** La scienza nega, confermando in larga parte ciò che il buon senso aveva già suggerito ai più. Ossia: quello che davvero influenza il diverso sviluppo del cervello, non è il genere a cui apparteniamo, ma l'ambiente in cui questo cresce. **S.E.**

