
Come prendersi cura del proprio cervello

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Sentiamo spesso parlare di prevenzione dell'invecchiamento cerebrale, vediamo in cosa consiste.

Il nostro cervello ha bisogno di nutrimento ogni giorno per poter continuare a svilupparsi e dare il meglio delle sue prestazioni. Contrariamente a quanto si crede, non si tratta di qualcosa di cui occuparsi dagli "anta" in poi. **Già a partire dai 20 anni, se il nostro cervello non riceve il necessario nutrimento, si depotenzia. Ogni giorno vi sono cellule cerebrali dette neuroni che muoiono per effetto dell'invecchiamento** e potrebbero essere sostituite da nuovi neuroni attraverso il processo della **neurogenesi, a patto che noi non smettiamo di svolgere attività stimolanti per il nostro cervello.** Un altro effetto dell'avanzare dell'età è che le ramificazioni che connettono i neuroni tra di loro si assottigliano negli anni fino a perdere la capacità di collegarsi con gli altri neuroni. **Questo processo è quello che sta alla base delle malattie cerebrali degenerative come l'Alzheimer.** A mano a mano che l'età avanza, **le cellule che il nostro cervello è in grado di generare rischiano di essere molto ridotte a causa di cattive abitudini,** alcune delle quali sono legate al nostro stile di vita, alla cultura d'appartenenza, alle ambizioni personali e per questo possono risultare molto difficili da cambiare. Per uno stile di vita sano che riguarda sia il benessere generale della persona che il corretto **mantenimento delle funzioni del nostro cervello,** vengono indicati come essenziali alcuni fattori:

- una corretta, variegata e bilanciata nutrizione;
- una attività fisica adeguata alle proprie possibilità;
- un ritmo sonno-veglia che faccia sentire effettivamente riposati;
- attribuzione di senso;
- attività socializzanti.

Il rispetto di questi cinque punti unitamente all'abbattimento dello stress negativo che sovente ci accompagna **permette una rigenerazione cerebrale** in grado di proteggerci o di limitare i danni legati all'invecchiamento. **Come possiamo influire su questi meccanismi complessi** e non perdere di vista il nostro personale modo di essere? **Per prima cosa** possiamo decidere di iniziare a fare qualcosa di buono per noi stessi, che abbia effetti nel medio-lungo tempo. Per garantire la sostenibilità del nostro impegno è necessario trovare il proprio stile anche se ci si muove all'interno delle raccomandazioni della comunità scientifica e **non arrendersi di fronte ai primi segni di cedimento. In secondo luogo fare con gli altri ciò che si può fare insieme.** Questo oltre a tenere attiva la motivazione fa crescere la passione ed attraverso l'interazione può contribuire a numerosi processi che mantengono il cervello attivo: dal richiamo dei ricordi all'acquisizione di nuove competenze, allo scambio di informazioni, ecc. Il coordinamento con gli altri implica inoltre un maggiore contatto con la funzione del tempo, possibile solo al di fuori di una organizzazione caotica e stressante. **L'attività fisica** non deve essere necessariamente svolta in palestra né deve essere intensiva, bensì **regolare.** Per un buon mantenimento della struttura cerebrale **è importante che si attivi il sistema cardiocircolatorio.** A tal fine è sufficiente fare giornalmente qualcosa per sé. Per chi non riesce a seguire dei corsi si possono considerare altre forme di movimento come le camminate, l'andare in bicicletta, prendersi cura del giardino o della casa, un addestramento a fare degli esercizi mirati ed autogestiti. Svolgere attività fisica regolare ad ogni età serve a **garantire l'afflusso sanguigno e quindi il drenaggio delle ramificazioni neuronali** per mantenerle funzionanti il più a lungo possibile. A livello di stimoli che nutrono il nostro cervello si tratta

principalmente di **nuovi apprendimenti e attribuzione di senso**. L'obiettivo è di **mantenere o rimettere in moto i meccanismi di: acquisizione di informazioni, ristrutturazione delle conoscenze già acquisite, lo sviluppo di passioni**. Può trattarsi di piccole sfide a livello di prestazione, come accade ad esempio nelle parole crociate o nella soddisfazione di curiosità intellettuali o nella partecipazione ad un corso (lingue, fotografia, cucito, pittura, chitarra, lettura, meditazione...). Oppure ci si può creare degli hobbies o assumere dei piccoli impegni da portare a termine, come dei lavori manuali da fare con gli altri o il cucinare a partire dalla materia prima. Prendersi cura di tutti e cinque questi aspetti ha benefici non solo sul cervello, ma per l'interconnessione stretta che esiste tra mente-corpo-spirito finisce per avere **un effetto benefico sull'intera dimensione psicosociale dell'essere umano**. Inoltre se usciamo dagli stereotipi ci accorgeremo che **tante di queste cose vengono fatte già in maniera naturale in altri ambiti della nostra vita** e potremmo dunque senza troppi sforzi potenziarle. Verso altri comportamenti possiamo essere invece più resistenti per via del fatto che implicano una riorganizzazione in altri settori della nostra vita. Ma siamo proprio sicuri che smuovere una impostazione consolidata, nonostante l'iniziale reticenza, non si possa rivelare alla fin fine un vantaggio ben più grande?