
Mantenere il cervello attivo aiuta la memoria

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

In una precedente rubrica abbiamo detto come sia importante un regolare esercizio fisico per mantenere una buona memoria. Ora parleremo di come sia altrettanto importante mantenere il cervello attivo. Gli esperti del settore pensano, prove alla mano, che proporre al cervello attività appassionanti aumenti la comunicazione tra le cellule cerebrali, mantenendole così efficienti. Se si lascia una macchina ferma a lungo, la batteria si scarica ed il sistema elettrico va in panne. È un po' quello che avviene se si sta passivamente davanti alla televisione tutto il giorno. Pensare a risolvere problemi diversi dalla routine quotidiana, imponendo al cervello uno stimolo nuovo, è un'ottima occasione per mantenerlo giovane. Ciò può voler dire anche semplicemente fare cruciverba, giocare al sudoku, a scacchi, a carte, viaggiare, visitare un museo, iscriversi ad un corso di lingue, navigare su internet, scrivere racconti e quant'altro. Apprendere cose nuove è importante per conservare una buona memoria. Sono un eterno studente era la guida del gran poeta tedesco W. Goethe: cerchiamo di imitarlo. L'importante studio Mac Artur sulla terza età ha dimostrato, in modo statisticamente significativo, una stretta correlazione tra una buona capacità cognitiva e livello culturale individuale. Quest'ultimo aiuta a mantenere salda la memoria e abitua a conservarsi mentalmente attivi. Sofocle recitò il suo Edipo a Colono a 90 anni, davanti al giudice cui l'aveva condotto il figlio per stabilire se era ancora in grado di intendere e di volere. Michelangelo terminò la Pietà Rondanini a 80 anni. Dulbecco, nobel per la medicina, a 92 anni coordina ancora un prestigioso centro di ricerca negli Usa. Ma, indipendentemente da questi esempi singolari, rimane il fatto che ogni individuo può apprendere attivamente per tutto il corso della sua vita. Molto importante è evitare l'isolamento che favorisce la depressione; socializzare attivamente, con il cuore e con la mente, partecipando ad associazioni di volontariato, culturali, religiose, politiche ecc. aiuta il mantenimento di buone funzioni cognitive. Così facendo, si possono liberare quelle capacità creative presenti in ciascuno di noi, a qualsiasi età, intendendo per creatività la capacità di esprimersi in modo originale, con idee nuove ed utili a sé stessi ed agli altri. Consigli utili per attivare la nostra mente: Sul lavoro candidarsi per progetti che richiedano nuove abilità. Prendere lezioni per suonare uno strumento o dipingere. Scrivere racconti, o anche un libro riguardanti il proprio passato o prospettive future. In cucina pensare a creare nuove ricette o a modificare quelle già sperimentate. Evitare la tv stupida. La prossima rubrica sarà dedicata alla necessità di riposare bene per prevenire la perdita di memoria.