

## **Stimolare la mente con un esercizio continuo**

L'invecchiamento cerebrale inizia molto presto e quindi è corretto preoccuparsi degli stili di vita e di altri fattori che possono incidere sull'efficienza delle funzioni cognitive di quando si è anziani.

Il progressivo sviluppo della Società e l'allungamento della vita media, hanno messo in evidenza importanti problematiche che si correlano all'età anziana. Uno dei rischi più elevati di patologia è rappresentato dal declino cognitivo.

Oggi esistono varie tecniche riabilitative che tendono ad assumere funzioni di mantenimento delle capacità cognitive residue, tuttavia esiste anche la possibilità di riabilitare la memoria e l'apprendimento, la esplorazione visuo-spaziale e le funzioni esecutive di controllo, con la possibilità di compensare, a diversi livelli, le perdite funzionali derivanti da lesioni del tessuto nervoso nell'intero corso della vita.

Da studi recenti è emerso che il cervello umano è dotato di una certa plasticità neuronale e di una riserva naturale. Il numero delle cellule nervose di cui il cervello dispone è di gran lunga superiore a quello di cui necessita per espletare le diverse attività.

Però la riserva naturale del cervello è rappresentata non solo dalla quantità in esubero di neuroni, ma anche dal numero delle connessioni che comportano il percorso di diversi circuiti la cui attività è determinata e favorita dalla ricchezza e dalla varietà degli stimoli cui si viene sottoposti. Più una persona si è mantenuta attiva nel corso della vita, più avrà capitalizzato risorse che le consentiranno di fronteggiare eventuali danni.

La ricchezza di stimoli cognitivi ed il costante esercizio sono inoltre in grado di recuperare le connessioni neuronali.

L'esercizio è in grado di fortificare le cellule nervose e di mitigare eventuali danni. Se un neurone danneggiato è connesso ad altri neuroni vitali e funzionanti, questi saranno in grado di alimentare il neurone leso. L'esercizio mentale può essere paragonato a una sorta di "ginnastica" in grado di modificare la vitalità e l'architettura dei neuroni a qualsiasi età.

Alcuni recenti studi hanno messo in evidenza che determinati stimoli sono in grado di svolgere un ruolo protettivo anche nei confronti del danno biologico degenerativo. L'essere occupati in attività piacevoli oltre che stimolanti può pertanto contribuire a ridurre il rischio di deterioramento cognitivo.

Altri studi hanno sottolineato che persone con un elevato grado di scolarità o che svolgono professioni complesse, sono soggette a minor rischio di sviluppare demenza o la sviluppano in epoca più tardiva.

L'educazione, quindi, potenziando le capacità cerebrali sembra avere un ruolo protettivo nei confronti delle malattie neuro degenerative.

Per concludere, oggi ci sono le basi scientifiche per affermare che un allenamento costante e continuo della nostra memoria sembra preservare i neuroni da un decadimento precoce e quindi mantenere efficienti la nostra mente ed il nostro equilibrio psichico.

I collegamenti tra le varie cellule nervose (sinapsi) hanno la capacità di crearsi e di ramificarsi all'interno del nostro cervello a seconda delle nuove sollecitazioni e dei nuovi apprendimenti. L'importante è non smarrire mai il piacere del nuovo e della scoperta.

Quindi non soltanto leggere e studiare in ogni età della vita, ma anche conoscere persone e ambienti nuovi, viaggiare, apprendere una nuova lingua, andare al cinema, a teatro, insomma cercare di sollecitare sempre il nostro cervello, senza tuttavia sovraccaricarlo e affaticarlo eccessivamente.