



senior *prevenzione*

invecchiare

non è obbligatorio!

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza delle professoressa **Elena Cavallini** e **Sara Bottiroli**, ricercatrici e docenti di Psicologia clinica dell'invecchiamento, esperte in interventi di potenziamento della memoria, Università degli Studi di Pavia e Fondazione Istituto neurologico **Mondino**, Pavia.

Regalarsi una **seconda giovinezza** è decisamente il migliore tra i buoni propositi per l'anno nuovo: ecco come fare

Dopo i doni natalizi per figli e nipoti, è arrivato il momento giusto per fare un regalo anche a se stessi, aggiungendo alla lista dei buoni propositi per il nuovo anno alcune attività che hanno dimostrato scientificamente di rallentare l'invecchiamento, innanzitutto mantenendo giovane e attivo il cervello.

NON È SOLO GENETICA

L'invecchiamento non deve essere considerato come un processo d'inarrestabile decadimento rispetto al quale sentirsi totalmente impotenti. Molti studi scientifici, infatti, hanno dimostrato che, oltre alle variabili genetiche, le abitudini quotidiane hanno un profondo impatto sui cambiamenti a cui l'organismo va incontro con l'avanzare dell'età.

★ Se la sana alimentazione svolge un ruolo fondamentale nel mantenere giovani corpo e mente, ci sono anche tante altre strategie efficaci e piccoli accorgimenti da mettere in atto ogni giorno per vivere meglio e più a lungo.

→ **BISOGNA VINCERE LA PIGRIZIA E "BUTTARSI"**



LE ATTIVITÀ ANTIAGE per il cervello

Una ricerca dell'Università di Göteborg (Svezia), condotta nel 2017 su 288 individui svedesi dai 70 anni fino alla morte e pubblicata su Neurology, ha evidenziato che le attività ricreative, i passatempi manuali, lo sport e le sfide intellettive sono ottimi alleati per rallentare l'invecchiamento cognitivo. Tuttavia, gli studiosi hanno rilevato che non tutte le attività sono equivalenti tra loro, perché non tutte stimolano allo stesso modo le abilità cognitive, come per esempio il ragionamento, la concentrazione, la fantasia e la memoria. Ecco quelle da preferire.

I giochi di strategia

Per "giochi di strategia" s'intendono tutte quelle attività che stimolano la capacità di risolvere problemi complessi, a partire dalla memorizzazione di sequenze di dettagli utili per immaginare con precisione **diversi potenziali scenari**, sulla base dei quali pianificare in anticipo le mosse da compiere. **★** Per riuscire in questi giochi è fondamentale possedere una buona velocità percettiva, con cui raccogliere ed elaborare il più rapidamente possibile le informazioni trasmesse dal contesto circostante, in modo da essere pronti a reagire, se non addirittura ad anticipare le mosse dell'avversario, conquistando su quest'ultimo un vantaggio.

» Gli scacchi sono "ginnastica"

Oltre a essere una disciplina sportiva riconosciuta ufficialmente dal Coni, gli scacchi rappresentano una vera e propria "ginnastica mentale", formativa fin da bambini ma anche benefica in età avanzata per **prevenire l'invecchiamento cerebrale**.

★ Infatti, questa attività coinvolge una quantità notevole di **stimoli psicoemotivi** e innesca un processo di elaborazione cognitiva che mantiene la mente concentrata e la abilita a funzionare in maniera efficace anche sotto pressione, trasformando lo stress in un fattore positivo (eustress). Questo esercizio potenzia e sviluppa le capacità mentali, stimola la creatività, il problem solving e la motivazione a migliorare le proprie performance. **★** La medicina ufficiale attribuisce alla pratica assidua degli scacchi il merito di innescare nel cervello un processo di "proliferazione sinaptica", cioè che **amplifica e potenzia la rete neuronale**, contribuendo allo sviluppo di cinque forme d'intelligenza: pratica, analitica, creativa, sociale ed emotiva.

Gli hobby creativi

Molte attività ricreative, dai lavori manuali (ricamo, modellismo, giardinaggio e simili) ai passatempi "digitali" (fotografia, videogiochi eccetera), possono dimostrarsi utili per prevenire l'invecchiamento cognitivo e mantenere il cervello più giovane rispetto alla sua età anagrafica.

★ In particolare sono efficaci quegli hobby che **consentono di liberare la fantasia**, intensificando il collegamento tra la parte destra e quella sinistra del cervello, cioè tra la parte creativa/emotiva e quella logica/razionale, ma anche di conoscere meglio se stessi, riaffermare la propria personalità, **scoprire doti e talenti nascosti** e sperimentare la soddisfazione di tenere tra le mani una propria creazione.

★ In aggiunta, queste attività **aiutano a sviluppare la concentrazione**, il pensiero spaziale, la coordinazione oculo-manuale, e a rafforzare i micromovimenti del corpo, facendo lavorare anche quei muscoli che spesso si dimentica di avere.

OCCASIONI DI SOCIALITÀ

Non è detto che queste attività debbano essere apprese e svolte da soli in casa: esistono molte associazioni, scuole ed enti comunali che organizzano corsi gratuiti, o comunque a prezzi accessibili, dove apprendere nuove abilità in compagnia. È anche possibile diventare insegnanti volontari per trasmettere ad altri le tecniche in cui si è esperti.

Tutte le tecniche possono essere svolte insieme ad amici e conoscenti, con un "ritorno" benefico anche per l'equilibrio psicologico.



I LIMITI DI ENIGMISTICA E SUDOKU

Negli ultimi anni molti studi hanno cercato di indagare i reali effetti che alcuni diffusi giochi enigmistici (cruciverba, puzzle, rebus, sudoku) possono avere sull'incremento delle facoltà mentali. Sebbene alcuni ritengano che la loro pratica costante possa migliorare "l'intelligenza fluida generale" e la memoria, parte della comunità scientifica è scettica rispetto ai reali e duraturi effetti di questi passatempi sul funzionamento cognitivo. Quello che è certo è che non sono in grado di accrescere il quoziente intellettivo e che alcune di esse non servono a migliorare le capacità cerebrali, ma possono tutt'al più mantenerle costanti.



N ATTIVITÀ DEL TUTTO

NUOVE: GIÀ QUESTO CAMBIAMENTO PUÒ DARE UNA "SCOSSA" AL CERVELLO



senior *prevenzione*

3 Imparare una nuova lingua

Nessun'altra attività tiene in allenamento il cervello come imparare una nuova lingua e anche in età avanzata favorisce la creazione di **nuove connessioni neurali** e stimola la crescita dell'ippocampo e di altre aree della corteccia cerebrale.

★ In più, pensare e parlare in una lingua diversa dalla propria migliora l'attenzione, aumenta la concentrazione, l'abilità di svolgere più attività contemporaneamente, e **incrementa le capacità decisionali** e la cosiddetta "working memory", cioè quella facoltà cognitiva complessa che consente di manipolare attivamente le nuove informazioni per integrarle con quelle già presenti nella memoria a lungo termine.

1 Meglio una "esotica"

Nulla mantiene la mente giovane tanto quanto i rapporti sociali, pertanto l'aspetto più importante del plurilinguismo è la possibilità di ampliare i propri orizzonti **immergendosi in una cultura diversa da quella di appartenenza**. I vantaggi aumentano se si opta per una lingua davvero "esotica", come il cinese o il giapponese, che apre la mente, riduce le inibizioni che potrebbero interferire nei processi decisionali e aiuta ad affrontare i problemi con un approccio più analitico, preoccupandosi **meno dei rischi e delle limitazioni sociali**, soprattutto se la lingua viene appresa in età adulta.

IMPEGNARSI SU PIÙ FRONTI

Secondo le statistiche, il rischio di demenza raddoppia ogni cinque anni dopo i 65, sia per ragioni genetiche sia a causa di fattori ambientali. Gli esperti concordano nel ritenere che il mantenersi mentalmente attivi possa ritardare l'insorgenza della demenza da 5 a 10 anni, soprattutto se si lavora contemporaneamente anche su altri fronti, come

alimentazione corretta, movimento fisico e socializzazione.

★ La scienza ha da tempo dimostrato che l'esercizio fisico ha effetti positivi su tutti gli organi, compreso il cervello, dove il maggiore afflusso di sangue stimola la formazione di nuove cellule e migliora la funzione cognitiva. In aggiunta, l'attività fisica serve ad allenare i muscoli,

la forza e l'equilibrio, ad aumentare l'efficienza cardiaca e respiratoria, a mantenere in buone condizioni lo scheletro e a rafforzare il sistema immunitario. Infine, se associata a una dieta equilibrata e a uno stile di vita complessivamente sano, contribuisce a prevenire obesità, ipercolesterolemia, ipertensione e diabete. ■

L'attività fisica non può mancare

"Mens sana in corpore sano" recita una nota locuzione latina, a dimostrazione del fatto che già gli antichi Romani avevano compreso la stretta relazione che esiste tra una mente sana e un corpo in salute. Sempre più studi moderni confermano l'importanza di prendersi cura del proprio fisico per **garantirsi anche un duraturo benessere mentale**, sia dal punto di vista psico-emotivo sia per quanto riguarda l'efficienza cognitiva. Anche dopo la mezza età, quindi, vietato impigrirsi!

★ Per uno stile di vita attivo sono sufficienti **30-40 minuti di movimento al giorno**. Anche una semplice passeggiata a passo sostenuto può bastare, ma l'ideale sarebbe **combinare l'esercizio aerobico con quello anaerobico**. Soprattutto, per mantenere la costanza, è fondamentale scegliere un'attività fisica che piace, valutando anche la possibilità di sperimentare un nuovo corso in palestra o di iscriversi a una scuola di ballo.

La tendenza dei senior è quella di condurre più o meno sempre la stessa vita, cosa che impoverisce la psiche e anche tutte le facoltà cognitive.



1 I VANTAGGI DI SEGUIRE UN CORSO

Sono molte le attività tra cui scegliere per mantenersi impegnati, attivi e quindi giovani più a lungo, ma indipendentemente dal tipo di passatempo preferito, invece di dedicarsi esclusivamente in modalità estemporanea e fai da te, si può valutare l'alternativa di iscriversi a un corso strutturato, con lezioni a cadenza fissa in compagnia di altri partecipanti. I vantaggi sono molti: dal maggiore incentivo a essere costanti e a non cedere alla pigrizia, alla possibilità di stare attivamente a contatto con gli altri, imparando cose nuove e al tempo stesso sentendosi meno soli e meno esposti al rischio di depressione.



➔ IL CONTATTO CON GLI ALTRI E LE ATTIVITÀ

CREATIVE ALLONTANANO ANCHE LA DEPRESSIONE