Cervello in forma: tutti i segreti

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Dell'invecchiare non temo le rughe o qualche chilo in più. Ho invece il terrore di perdere il cervello: non dico solo la tragedia dell'Alzheimer, ma anche quel grigiore per cui si diventa noiosi, ripetitivi, lenti a capire, appannati, con i riflessi lenti. Non mi interessa arrivare a novant'anni, se ne devo vivere venti da semi-vegetale… Che consigli pratici mi dà?".
Eliana C. (Asti)

"Aùn aprendo" (Imparo ancora), scrive Francisco Goya nel proprio autoritratto, eseguito a 90 anni, e che si può ammirare al Museo del Prado, a Madrid. Mi piace citare questo artista, che in due parole coglie l'essenza del cervello in forma: imparare, imparare, imparare. E' stimolantissimo tornare a scuola, ad ogni età: l'effetto antiage sul cervello è formidabile.
Si può andare a scuola di inglese (così utile), di francese (così chic), di spagnolo (così divertente). Se si è aperti al futuro, di russo, di arabo o di cinese. Impararli seriamente, in classe, rimette in attività parti diverse del cervello: uditive, visive, motorie, associative, emotive. Con i tempi che corrono, sapere bene un'altra lingua potrebbe diventare prezioso anche per il lavoro. Frequentare persone di madrelingua, e le loro comunità, ci apre al mondo stando a casa. Amicizie nuove, dialoghi diversi, cultura, cucina, profumi e sapori stimolanti: via dalla gabbia delle quattro mura e dalla narcosi televisiva.
Ogni finestra che si apre sul cervello è ossigeno puro per la mente. I più coraggiosi ed entusiasti possono iscriversi ad un corso di laurea regolare. Si può imparare uno sport o un ballo: l'attività fisica aiuta il cervello ("mens sana in corpore sano") perché tiene più pulite le arterie garantendo migliore ossigenazione delle cellule nervose e rimuovendo le sostanze tossiche. Riduce quindi il rischio di arteriosclerosi, grande nemico del cervello: basti dire che il 50% delle demenze è dovuto proprio a questo problema vascolare. Si può imparare a giocare a bridge o a scacchi. Fantastico se si inizia a suonare uno strumento, o a cantare in un coro. Ma anche a coltivare bene un orto o un giardino, o a cucinare. A dipingere o intagliare.
Tutto ciò che ci piace, ci stimola, ci aiuta a stare insieme a persone diverse e nuove, con cui si condivide una passione, ci aiuta a ringiovanire corpo e mente. E' il segreto per uscire dalla gabbia delle abitudini, la ragnatela più pericolosa che soffoca ogni brillio della mente.

Prevenire e curare – Come scegliere che cosa imparare di nuovo?
Segreto: aprire il cassetto dei sogni, e realizzarli, prima che diventino rimpianti:
- per chi non ha potuto studiare, è il momento per dare le ali al piacere di imparare;
- per chi ha lavorato tanto, è giusto consentirsi a tempo pieno, o quasi, un hobby o uno sport a lungo rimandato;
- per chi si è dedicata alla famiglia, una vita nuova pensando a sé e alla propria forma fisica e mentale;

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- per chi ha avuto ritmi compressi, è magnifico conoscere il mondo assaporando viaggi preparati con cura, lentamente, da protagonisti del tempo e della vita: finalmente! E gustarseli con entusiasmo e scintillio d'intelligenza.

© 2012 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it