

## Leggere, la migliore ginnastica per il cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sto perdendo la memoria!». «Che disastro. Non riesco più a ricordarmi i nomi!». «Ho il terrore dell'Alzheimer! Come prevenirlo?». Il dialogo quotidiano con donne e uomini, soprattutto al giro di boa dei cinquant'anni, mostra una grande preoccupazione condivisa: la paura, il terrore anzi, di un deterioramento cerebrale devastante, soprattutto se si hanno familiari colpiti. Con una domanda chiave: come posso mantenere il mio cervello in gran forma?

La salute del cervello dipende da molti fattori: genetici e acquisiti, modificabili e non modificabili. Sul fronte biologico, possiamo ottimizzare l'invecchiamento, o almeno rallentare i rischi legati a una familiarità pesante, quando uno o entrambi i genitori sono affetti da demenza di Alzheimer o di tipo aterosclerotico-vascolare (le due forme più frequenti).

La base del progetto di salute riguarda gli stili di vita sani, come sempre ricordo. Innanzitutto, un'ora di esercizio fisico quotidiano. Basti dire due dati: primo, la velocità del passo correla con la longevità in salute e, secondo, la forza del quadricipite correla con la performance mentale! Poi mangiare sano, restare normopeso, no a fumo e droghe, limitare l'alcol, dormire otto ore per notte: questi sono tutti aspetti essenziali per tenere bassa la neuroinfiammazione, ossia l'infiammazione biochimica del cervello. Essa aumenta in entrambi i sessi con l'età e con stili di vita inadeguati, con un'aggravante specifica per le donne, dovuta a una menopausa non curata.

Oltre a ridurre gli insulti biochimici al cervello, bisogna poi allenarlo al meglio, perché "la funzione crea l'organo", come sostenevano i medici dell'antica Scuola Salernitana, con gran ragione. Tra gli allenamenti mentali di qualità, la lettura sta in pole position, perché è un vero "brain fitness". Le neuroscienze e la ricerca clinica ci regalano nuovi dati sui molti e diversi effetti che una buona lettura ha sulle nostre cellule nervose. Leggere un buon romanzo accarezza i neuroni, li "massaggia", li nutre. Stimola la microglia, l'insieme di cellule nutrici dei neuroni, a riparare i danni, con un effetto che definiamo "neuroplastico". A livello morfologico, questo aumenta la capacità delle cellule nervose sia di riparare i danni, dovuti all'età e a insulti chimici, sia di rigenerare nuove connessioni, le cosiddette "spine dendritiche", tra diverse cellule nervose. Memoria e performance mentale sono espressione non tanto, o non solo, del numero di cellule nervose che il cervello possiede, ma di quanto sono connesse fra loro. A livello funzionale, la migliore neuroplasticità si traduce in una lucidità mentale più brillante, più rapide associazioni, maggiore velocità di eloquio (che di nuovo correla col grado di performance mentale!), maggiore memoria. Facile intuirlo: più il cervello funziona rapido, più la scelta delle parole è accurata e incisiva, più la parlata è fluida, veloce, coinvolgente.

Che cos'ha di speciale la lettura, rispetto ad altre forme di allenamento mentale? Sostanzialmente, la capacità di coinvolgere e "ringiovanire" il cervello emozionale, oltre che la parte cognitiva. In particolare, a seconda del genere letterario - narrativa, fantascienza, avventura, saggistica e così via - si attivano diverse aree del cervello. Con una ginnastica mentale complessa e variata, che ci regala molti premi: più felicità personale, più capacità di empatia, più longevità. Ma anche più capacità di riflettere, ponderare e scegliere, grazie all'allenamento del "salience network", la rete di neuroni che aiuta a scegliere il comportamento

migliore. Una recente ricerca italiana conferma che i lettori sono più felici dei non lettori. E sono più felici anche i loro familiari, aggiungo io. Ho avuto la fortuna di avere il nonno materno che ha letto con gusto tre quotidiani al giorno, fino all'ultimo. A due anni ho cominciato a sillabare, leggendo i titoli del Corriere della Sera con il nonno. Quanto mi piaceva quel giornale grande dai segni misteriosi, che il nonno capiva e io, ancora, no. E i suoi «Brava!», quanta gioia mi davano! A quattro anni leggevo fluidamente, un piacere silenzioso che mi dà gusto infinito. Il leggere con regolarità buona narrativa si associa anche a una maggiore capacità di empatia, di "sentire" e "comprendere" le emozioni degli altri, allenando l'intelligenza emotiva, grande "plus" della vita. Infine, migliora la longevità in salute.

Tutti a leggere, allora, scegliendo letture di qualità. Con un obiettivo generoso: educare i piccoli delle nostre famiglie al piacere profondo e variato della lettura. Un regalo squisito. Appassionare un figlio, un nipote alla lettura è lasciargli un'eredità di gioia che non teme inflazione e anzi cresce con il tempo. Una vera fortuna.