Aprire la mente: bastano 4 minuti al giorno

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

Quattro minuti: una minuzia, una frazione minima, un duecentoquarantesimo dei minuti di veglia. Un giorno ha 1440 minuti: togliendone 480 per le ideali otto ore di sonno, ne restano 960. Perché non dedicarne quattro ad aprire una diversa finestra conoscitiva nel nostro cervello? Quattro minuti, ben spesi per leggere "Una parola al giorno" (UPAG) sul sito omonimo. Lo frequento da qualche tempo: merita! Quattro minuti di stuzzicanti delizie verbali, cognitive ed emotive. Preziose per portare luce, linfa vitale, energia ed entusiasmo nella conoscenza della nostra splendida lingua. Perfette per allenare il nostro sottoutilizzato cervello a impensate e colorate associazioni.

Non solo. Questo esercizio conoscitivo, stimolante e divertente, è un poderoso telescopio su una miriade di stelle: le parole che usiamo, nella parlata quotidiana e in quella colta, nel registro linguistico specialistico, in quello più curioso e persino umoristico. Intorno ad ogni stella, tante parole-pianeta: i sinonimi, le accezioni positive e negative, le etimologie, ossia le radici che affondano in altre lingue. Il tutto arricchito da approfondimenti culturali che aumentano ulteriormente la potenza del nostro telescopio verbale e del pensiero che lo sottende e lo accende. Ci sono parole oscure e parole scintillanti, che regalano stimoli diversi.

Il sito è stato fondato da Giorgio Moretti, linguista e scrittore, principale autore di "Una parola al giorno" e da Massimo Frascati, che si occupa della parte tecnica di UPAG, anche grazie a una solida base informatica e psicologica. Vi contribuiscono molti giovani talenti, di formazione diversa, con una comune passione per la bellezza e l'accuratezza delle parole, il miglior vestito su misura che un solido pensiero possa avere.

A chi lo consiglio? Anzitutto agli anziani: pensionati e casalinghe, nonni felici o volontari generosi, amanti del giardino e degli animali, contemplativi o sportivi che siano. Ogni giorno un viaggetto gratuito dentro e fuori la mente. Facile e divertente, in tutte le stagioni, che piova o che nevichi, con un bel caffè che accenda le pile dell'attenzione. Meglio ancora se dopo una vivace camminata, che abbassa l'infiammazione generale, migliora il flusso sanguigno e l'ossigenazione del cervello, predisponendolo al migliore dei viaggi mentali: apprendere con gioia.

Vantaggi? Se ci si appassiona, è un autentico divertimento, con un premio di piacere e di emozioni grazie ai molti altri stimoli, immagini e ricordi che una parola ben commentata può evocare. Avendo tempo, si può navigare per più minuti, accorgendosi che il cervello, super felice, ringrazia. Navigando fra le stelle del linguaggio, il cervello inizia con gran gusto una manutenzione straordinaria: apre le innumerevoli stanze chiuse dei ricordi verbali, di cui pensavamo di aver dimenticato la chiave. Apre le finestre che le illuminano, porta dentro aria fresca e profumata di vita. Toglie ragnatele, rinfresca librerie e cassetti mentali impolverati. Che meraviglia accorgersi della miniera di conoscenze che stavano affondando per sempre nell'oblio! Con stimoli quotidiani, si risveglia dal torpore la divina Memoria, la bella addormentata nel bosco dei neuroni intossicati da vite inattive, ripetitive e noiose. In questo fervore, si riattiva anche la glia, l'insieme di cellule nutrici dei neuroni. Se ben stimolata da stimoli fisici quotidiani (la benedetta camminata!) e da stimoli mentali (anche una parola al giorno), la glia diventa

neuroplastica, ossia capace di contribuire alla manutenzione dei neuroni e alla creazione di nuove connessioni: il miglior anti-Alzheimer che ci sia! Con una parola al giorno stimoliamo anche l'Attenzione, altra divina artista di un cervello in forma, e il divino Pensiero, senza il quale siamo polvere e ombra.

Lo consiglio agli adulti, perché valorizzare l'appropriatezza e l'efficacia del linguaggio potenzia le possibilità di ogni professione, ancor più oggi, nell'era della comunicazione. Lo consiglio vivamente agli insegnanti, per contrastare l'entropia linguistica e conoscitiva in cui sta affondando la nostra scuola. Infine, con tutto il cuore, lo raccomando agli studenti di ogni età: quattro (o più) minuti al giorno per accorgersi di quanto l'uso consapevole e divertito delle parole sia uno strumento di gioco, di crescita, di agilità mentale oggi, e un potente acceleratore professionale domani. Partire da una parola al giorno per (ri)appassionarsi a leggere romanzi, poesie, saggi, libri di viaggi e di storia. Per sentirsi (più) attivi e svegli, ogni giorno.