La mente fiorisce nel movimento

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

Un'insidiosa pandemia di degrado cognitivo è in corso nella nostra popolazione a tutte le età. Chi se ne cura? Ciascuno di noi adulti dovrebbe occuparsi della manutenzione ottimale del proprio cervello, in sinergia con la parallela manutenzione del corpo. Obiettivo: ridurre i fattori di lesione, potenziare la rigenerazione delle cellule nervose e ottimizzare i sistemi di difesa, coordinati dal nostro sistema immunitario, con i suoi corpi specializzati. Fra questi, nel cervello ha un ruolo principe la microglia.

L'ho definita un "giardiniere esigente" (Il Gazzettino, 8 gennaio 2024), perché uno dei suoi ruoli critici è potare ("pruning") le sinapsi, ossia le connessioni fra cellule nervose non utilizzate. Dopo una prima potatura di sinapsi, se le funzioni coordinate da quell'area del cervello restano emarginate dalla vita, verranno eliminate anche le pertinenti cellule nervose. Come una città disabitata, anche un cervello disabitato andrà in rovina: le sue autostrade di connessione diventeranno sentieri faticosi da percorrere per gli stimoli nervosi, le luci si spegneranno e verrà il buio. La parola che non ricordiamo, l'evento dimenticato, le piccole azioni quotidiane irte di dimenticanze sono il segno più evidente della sottostante distruzione di autostrade e intere città della mente. Molto prima dei farmaci sta lo stile di vita, che può contribuire a una manutenzione ottimale, rallentando in modo sostanziale il decadimento cerebrale.

Una linea chiave di ricerca neuroscientifica e filosofica valorizza il ruolo centrale del movimento fisico, nelle sue varie declinazioni, come pilastro per una manutenzione ottimale del nostro cervello, al servizio di tutte le funzioni psichiche: "The embodied mind in motion", la mente incarnata nel movimento, è la visione che merita concretizzare (Erik Dzwiza-Ohlsen e Gerd Kempermann, Frontiers in Psychology, 17 agosto 2023), e non solo per la prevenzione dell'Alzheimer. E' innovativa perché sottolinea come sia l'esperienza dinamica multisensoriale del movimento, in primis all'aria aperta, ad attivare in parallelo le aree del cervello sia motorie e sensoriali sia emotive e affettive unite ai sistemi di ricompensa e motivazione. Fare è molto meglio del solo guardare.

Il nostro cervello si è evoluto in parallelo alle diverse abilità nel movimento, di cui fa parte brillante la scrittura manuale, oggi così trascurata: così come tutti i lavori pratici, costruire e suonare, cantare e ballare ritmicamente al suono della musica e del canto, meglio ancora se in gruppo. In concreto, una camminata veloce al mattino, guardandosi intorno, invece che restare ipnotizzati sul cellulare anche camminando, è il primo motore di una manutenzione efficace di molte autostrade e quartieri del cervello. Il senso di maggiore lucidità mentale che ne deriva con la pratica quotidiana, l'energia più vivace, le buone idee che compaiono libere mentre camminiamo, il sorriso che distende il volto, il senso di benessere sono indicatori concreti e percepibili di quanto il cervello sia più sano e ringiovanito. Ugualmente attiva molto il cervello il fare sport, meglio all'aperto, meglio in compagnia.

Il giardiniere esigente, la microglia, osserva e decide che cosa ripulire, che cosa tagliare, che cosa eliminare per garantire maggiore efficienza di comunicazione. Come nel macro-mondo che ci circonda, anche nel prezioso micro-mondo del cervello la manutenzione del territorio, come

della casa in cui abitiamo, è aspetto essenziale della salute e della qualità della vita. Tutto funziona meglio se evitiamo di riempire di rifiuti e tossici vari la ricca rete di vasi sanguigni che ossigena il cervello. L'attenzione all'alimentazione, a una maggiore sobrietà, a ridurre zuccheri, alcol e grassi animali, il controllo rigoroso dei livelli di colesterolo, l'eliminazione di fumo e droghe, la protezione del sonno riducono il sovraccarico di lavoro per la microglia e le consentono di concentrarsi sul lavoro di qualità, la potatura selettiva, per ottimizzare le funzioni cerebrali.

Imparare attività nuove, che implichino movimento, evidenzia una sinergia di ringiovanimento più poderosa del solo apprendimento mentale, per esempio studiando una lingua straniera con una app (che peraltro è meglio di niente). Imparare a ballare, in compagnia, anche a ottant'anni, può dare variegati stimoli neuroplastici al cervello in tutte le sue aree. Leggere e ripetere ad alta voce migliora la comprensione di ciò che si studia a scuola e all'università, e rafforza la memoria.

La mente si incarna e fiorisce nel movimento. I sindaci che hanno davvero a cuore i loro cittadini dovrebbero organizzare scuole di ballo di coppia, gratuite o quasi. La musica, la liturgia della danza, il movimento, la coreografia, uniti alla santa camminata e a un po' di stretching quotidiano, riaccendono le luci nel cervello, come tante gioiose luci del Natale, contrastando il buio dentro e fuori di noi.