



Il Decalogo per Tenere in Forma il Cervello...il più a lungo possibile!!!

Il cervello è un organo.

La prima prevenzione, come per qualsiasi altro organo, passa attraverso la sua integrità fisica.

1. Guida piano e metti il casco!

I traumatismi cerebrali producono danni cognitivi diretti e predispongono all'insorgenza, col passare degli anni, di declino cognitivo (e costituiscono fattore di rischio per l'insorgenza sia della malattia di Alzheimer che del Morbo di Parkinson).

2. Cura la salute degli altri organi

Disfunzioni renali, epatiche, neuroendocrine (diabete), cardiache e polmonari portano al deterioramento dei tessuti cerebrali e, conseguentemente, a ridotto funzionamento cognitivo. L'obesità e il complesso correlato di ipertensione, ipercolesterolemia, diabete e sedentarietà, sono riconosciuti come fattore di rischio per la malattia di Alzheimer e demenza in generale.

3. Alcool? Poco e rosso (vino)

Mentre l'abuso di superalcolici è fattore di rischio per tutte le demenze, l'assunzione in moderata quantità di vino rosso costituisce un fattore neuroprotettivo.

4. Occhio agli stimolanti

Le sostanze eccitanti (ad es. la cocaina) possono portare nell'immediato all'incremento della performance cognitiva, ma a lungo andare determinano danni irreversibili (rallentamento cognitivo, deficit dis-esecutivi, ed attentivi, compromissione dei processi di integrazione delle informazioni). Al contrario, una riduzione delle ore di sonno (anche solo per una settimana!) ha evidenziato effetti negativi sulla capacità mnesica e di multitasking. La quantità di ore di sonno è risultata essere correlata con lo stato di salute della corteccia prefrontale mediale, area già sensibile all'invecchiamento cerebrale.

5. Mangia mediterraneo

Molta frutta e verdura, pesce, olio d'oliva, cereali, moderate quantità di vino, scarso uso di grassi animali e carni rosse. Uno stile alimentare indicato nella prevenzione di numerose malattie (dalle cardiopatie ai disturbi vascolari) e pertanto, almeno indirettamente, utile nel mantenimento in salute del nostro cervello

6. Fai respirare il tuo cervello

Un'attività fisica costante e quotidiana di tipo aerobico e a coinvolgimento psicomotorio (ad es. Tai Chi, Nordic Walking,...) è utile nel ridurre il rischio di insorgenza di malattie neurodegenerative, compreso il Morbo di Parkinson. Per contro, il fumo, soprattutto in relazione alla durata negli anni, e alla quantità, è correlato con un declino cognitivo all'avanzare dell'età

E ora che hai curato la “macchina” falla funzionare!

7. Leggi ed impegna la mente

Se gli studi sui fattori di rischio per decadimento cognitivo valutano l'acculturamento attraverso il parametro più facilmente misurabile, cioè gli anni di scuola frequentati, è pur vero che l'istruzione, intesa in senso generale come acquisizione di conoscenze, non si acquisisce solo attraverso l'iter scolastico e non si ferma al termine degli studi istituzionali. Recenti studi di neuroimaging hanno evidenziato come la lettura stimoli non solo le aree associate a memoria e linguaggio ma attivi anche altre e diverse aree del cervello a seconda del tipo di lettura. Ad esempio la lettura di romanzi fantasy attiverebbe alcune aree della corteccia frontale ma anche l'amigdala (piccola struttura profonda che risponde a stimoli emotivi); la fiction letteraria può aumentare l'empatia.

8. Medita e rifletti

Tra gli studi sulle attività neuroprotettive, quelli sugli effetti positivi delle tecniche di meditazione e dei processi di autoconsapevolezza sono i più recenti e meno numerosi, ma anche promettenti rispetto alla prevenzione e anche al rallentamento del declino cognitivo.

9. Fai il pieno di emozioni positive

È nota l'associazione tra depressione e Malattia di Alzheimer (chi soffre cronicamente di tale disturbo è più esposto alla malattia e molto spesso le due patologie si sovrappongono); di conseguenza curare la depressione può contribuire (probabilmente per un insieme di fattori a cascata) a favorire un invecchiamento cerebrale sano. Inoltre molti studi si stanno accumulando sugli effetti benefici del coinvolgimento in attività piacevoli (di carattere sociale o che richiedano strategie variate, come ad esempio cruciverba, giochi di carte o giochi cognitivi) nel proteggere dal declino cognitivo. Un buon utilizzo del cervello lo rende più resistente ai processi neurodegenerativi.

10. Lasciati coinvolgere e mettiti in ballo

Tornando al Morbo di Parkinson, alcuni studi si sono focalizzati sugli effetti positivi del ballo, in particolare delle danze irlandesi e del tango argentino sulle funzioni motorie e sull'equilibrio, ma anche sulla partecipazione attiva e sulla qualità di vita in generale anche in persone già affette dalla malattia.

In buona sostanza, coltivare una rete di relazioni e condurre una vita attiva e il più possibile gratificante, consente la continua stimolazione di tutte le aree cerebrali (diverse e in differente misura a seconda delle attività) e conseguentemente la formazione di un'ampia rete di connessioni che costituiscono quella che viene definita “riserva cognitiva”, un patrimonio di memorie, parole, significati, strategie e capacità che non possono impedire al cervello di ammalare, ma gli consentono di resistere meglio e più a lungo ad eventuali processi degenerativi.