A cura di Giuseppe Alfredo Iannoccari

I 10 PILASTRI PER UN CERVELLO EFFICIENTE

Come migliorare le abilità mentali

Prefazione di Alessandro Antonietti

FrancoAngeli/*Self-help*

Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.
Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.
Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

A cura di Giuseppe Alfredo Iannoccari

I 10 PILASTRI PER UN CERVELLO EFFICIENTE

Come migliorare le abilità mentali

Prefazione di Alessandro Antonietti

FrancoAngeli/*Self-help*

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito ***www.francoangeli.it.***

Indice

Prefazione, di *Alessandro Antonietti* pag. 9

Introduzione, di *Giuseppe Alfredo Iannoccari* » 13

1. La nutrizione per la mente: siamo ciò che mangiamo, di *Ilaria Biasion, Arianna Sartiano, Rosanna Ercole Mellone* » 19
Premessa » 19
Come funziona » 20
La scienza dice… » 22
In pratica » 31
Memo » 35

2. Riposare bene: il sonno sveglia-mente, di *Sara Grivet Brancot, Manuela Giambanco* » 39
Premessa » 39
Come funziona » 40
La scienza dice… » 41
In pratica » 45
Memo » 45

3. Il prezioso legame tra attività fisica e mentale: il cervello in moto, di *Irene Monicelli* pag. 53
Premessa » 53
Come funziona » 55
La scienza dice… » 57
In pratica » 61
Memo » 65

4. Allenare la mente: se non la usi la perdi, di *Silvia Grignani, Ilaria Biasion, Giuseppe Alfredo Iannoccari* » 69
Premessa » 69
Come funziona » 71
La scienza dice… » 73
In pratica » 79
Memo » 82

5. Gestire lo stress: la mente in equilibrio contro le intemperie, di *Maria Capo* » 87
Premessa » 87
Come funziona » 89
La scienza dice… » 90
In pratica » 94
Memo » 96

6. Pensare positivo: il cervello sorridente, di *Flavia Febbraro, Alessandro Fusaro* » 99
Premessa » 99
Come funziona » 100
La scienza dice… » 102
In pratica » 108
Memo » 110

7. Gestire le emozioni: i colori della mente, di *Nicoletta Porcu* » 113
Premessa » 113

Come funziona pag. 115
La scienza dice… » 118
In pratica » 122
Memo » 125

8. Relazioni sociali: le reti amiche del cervello, di *Alessandro Fusaro* » 127
Premessa » 127
Come funziona » 129
La scienza dice… » 131
In pratica » 136
Memo » 138

9. Le nuove tecnologie: il futuro della mente, di *Manuela Giambanco* » 141
Premessa » 141
Come funziona » 142
La scienza dice… » 143
In pratica » 151
Memo » 153

10. Il pensiero metacognitivo: dal dire al fare, di *Rita Gagliardi, Simona Garatti* » 157
Premessa » 157
Come funziona » 159
La scienza dice… » 161
In pratica » 165
Memo » 167

Conclusioni, di *Giuseppe Alfredo Iannoccari* » 169

Bibliografia » 173

Prefazione

di *Alessandro Antonietti**

È chiaro ormai da tempo che, a causa del progressivo invecchiamento della popolazione nel nostro Paese, è strategico investire su ciò che può aiutare il mantenimento della salute e dell'efficienza cognitiva degli anziani. Questo risultato come può essere raggiunto?

Si tratta innanzi tutto di trovare il modo di sviluppare nella terza età un atteggiamento adeguato rispetto alle dinamiche evolutive della propria mente. È importante quindi evitare che si diffondano nella fascia anziana della popolazione convinzioni in base alle quali l'avanzare dell'età si associa inevitabilmente al declino della funzionalità dell'attività cognitiva. Al contrario, occorre alimentare la credenza che è possibile mantenere i livelli di efficienza che si avevano nella piena adultità. Se certe funzioni sono comunque soggette a perdite di performatività, ve ne sono altre che possono migliorare e così andare a compensare gli svantaggi che derivano dal declino delle prime. Forse più che una questione di bilancio tra ciò che si perde e ciò che si guadagna è questione di riconoscere che il modo con cui i com-

* Docente di Psicologia cognitiva applicata presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

piti venivano svolti in precedenza ora cambia perché si può contare su un complesso di risorse mentali che si è modificato. Non è tanto un problema di che cosa è migliorato e di che cosa è peggiorato ma piuttosto di raggiungere i medesimi obiettivi attraverso strade differenti rispetto a quelle alle quali si era abituati. Non è ovviamente il caso di diffondere illusorie credenze circa l'"inossidabilità" delle capacità mentali, ma di convincere che con "ingredienti" diversi e con procedure differenti si può comunque mantenere un adeguato livello di prestazione nei processi di pensiero, gestione delle emozioni, comunicazione e relazione sociale. È importante quindi smantellare eventuali convinzioni fatalistiche che portano ad attendersi un inesorabile affievolirsi della funzionalità cognitiva e invece instillare fiducia nella possibilità di prendersi in carico quest'ultima e sostenerla e adattarla alle nuove esigenze che si presentano nella terza età.

Al lavoro indirizzato alla cura degli adeguati atteggiamenti da coltivare rispetto alla trasformazione della propria mente si accompagna quello volto a esercitare le operazioni mentali che hanno ancora un ruolo da svolgere nella vecchiaia. E a questo riguardo sono più efficaci indicazioni mirate anziché generici inviti a "tenere allenata la mente" attraverso giochi enigmistici, partecipazione ad attività culturali, inclusione in gruppi di interesse. Tutto ciò ha una sua utilità in quanto alimento di fondo all'attività mentale, ma si possono individuare situazioni che, richiedendo la messa in atto di puntuali meccanismi mentali, vanno a sollecitare proprio quelle operazioni che sono più facilmente soggette a deterioramento e/o rivestono maggiore importanza nella tarda adultità. Un'aspecifica stimolazione cognitiva è utile ma non sempre è sufficiente. Esercizi focalizzati su precise operazioni mentali sono decisamente più opportuni.

In terzo luogo, è importante che l'anziano acquisisca strategie utili per affrontare le sfide che pone questa fase dell'esistenza in cui è entrato. Le strategie che prima impiegava potrebbero non essere più ottimali perché, si diceva prima, è cambiato il bilancio interno delle risorse mentali e quindi in certi casi non si può più fare affidamento su quelle risorse che ora si sono ridotte e bisogna mettere a frutto altre risorse che si sono mantenute o che nel frattempo si sono anche perfezionate. Sono anche le nuove esigenze e i nuovi obiettivi che

devono essere perseguiti che richiedono di acquisire strategie nuove. Le abilità di cui ancora si dispone rischiano di rimanere inerti se non vengono incanalate in programmi di azione pertinenti per gli obiettivi che si devono raggiungere. La capacità di "pilotare" in maniera strategica la propria mente sfruttando i propri punti di forza e aggirando le difficoltà e le fragilità è essenziale.

Atteggiamenti, operazioni, strategie: ecco tre dimensioni che gli interventi per promuovere un invecchiamento attivo e di successo possono coltivare nell'anziano. La proposta contenuta in questo testo e messa a punto da Giuseppe Alfredo Iannoccari attraverso un'esperienza pluridecennale mi pare riconosca l'utilità di un lavoro preventivo e stimolativo che chiama in causa tutte queste tre dimensioni. Dei buoni pilastri, dunque, per impostare un serio lavoro volto a creare nell'anziano le condizioni affinché con l'avanzare degli anni si sia comunque nella situazione di gestire in autonomia e con efficacia le richieste che provengono dall'ambiente.

Introduzione

di *Giuseppe Alfredo Iannoccari**

L'invecchiamento in buona salute è un processo di ottimizzazione della salute fisica, mentale e sociale che consente di svolgere attivamente la propria vita, di essere indipendenti e godere di una buona qualità di vita.

Il progetto biologico di vivere più di 100 anni non è più un miraggio o un traguardo per pochi. Si calcola che un bambino su due nati nel 2000 taglierà l'ambito traguardo. Jeanne-Louise Calment, la donna francese che detiene il record mondiale in termini di longevità (122 anni), non sarà più un caso isolato, dal momento che l'aspettativa di vita aumenterà notevolmente nel prossimo futuro. Una persona di 55 anni ha 12 volte la probabilità di arrivare a 100 anni rispetto a una persona che aveva la stessa età negli anni '60. Ogni 10 anni il numero di centenari aumenta del 90%. In Italia, la popolazione dei centenari passerà dagli attuali 11.000 a oltre 200.000 nel 2050!

Questi cambiamenti comportano anche un cambiamento nelle nuove "generazioni". L'attuale rappresentazione sociale più comune

* Neuropsicologo, docente a contratto presso l'Università Statale di Milano e presidente di Assomensana.

dell'invecchiamento è associata all'idea di un generale processo di decadimento derivante da una progressiva perdita delle funzionalità psicofisiche, sociali e produttive. Tuttavia, queste percezioni stanno lasciando spazio alla convinzione che il periodo delle età più avanzate sia una fase del ciclo di vita in cui l'individuo ha l'opportunità di dedicare più tempo a se stesso e alla propria salute.

Si sta rivalutando anche la vecchia terminologia come la parola "senior", che significa letteralmente "più vecchio di", con ciò intendendo che si tratta di una persona più esperta e più acculturata rispetto ai più giovani. L'uso di questo termine ha da sempre designato un individuo in cui l'esperienza ha determinato un percorso accrescitivo che lo rende fonte di saggezza.

La formula migliore per invecchiare bene consiste nell'acquisire salute quando ancora si è in salute, e si può sintetizzare in quell'atteggiamento che il sottoscritto definisce "proattivo", ossia la propensione dell'individuo a ricercare le occasioni per guadagnare salute quando ancora si sta bene. Questo concetto costituisce un ulteriore passo avanti rispetto al tradizionale modello della "cura" delle malattie o al più recente concetto di "prevenzione" che agisce quando si manifesta la malattia o quando si è in età a rischio per l'insorgenza di patologie età-correlate.

Struttura dell'opera

Scacco all'invecchiamento cerebrale in 10 mosse potrebbe essere il titolo alternativo del libro che rivela le principali strategie per mantenere la mente sempre giovane.

Il decalogo delle buone regole *anti-aging* per l'intelletto, con un linguaggio rigoroso, ma semplice e chiaro, vuole illustrare i comportamenti più adeguati per arrestare il declino cognitivo basandosi su dieci ambiti diversi della vita quotidiana. I consigli, alla portata di tutti, sono guidati e correlati da spiegazioni scientifiche sui fattori e i meccanismi alla base di ogni processo esposto. Ogni capitolo riporta indicazioni e soluzioni pratiche, con promemoria conclusivi. Metodi, stili di vita e attività *ad hoc* sono individuati e raccomandati perché

chiunque possa assicurarsi l'agilità della mente a ogni età. Come si allenano i muscoli così è possibile allenare il "muscolo cervello" che reagisce positivamente a esercizi e abitudini corrette a esso dedicati.

A seguito dell'esperienza maturata, ho voluto riassumere in questo libro anni di ricerche, di sperimentazioni e di risultati scientifici, molti dei quali svolti nell'ambito delle attività dell'associazione Assomensana, di cui sono fondatore e presidente, che da anni promuove la ricerca per facilitare un invecchiamento di successo, con uno specifico *focus* su mente e cervello, tenendo conto di tutti gli aspetti della vita che possono prolungare una longevità in piena salute. Dopo oltre venticinque anni di attività, durante i quali ho brevettato il Metodo Mensana® sul quale si basano i protocolli di training cognitivo denominati Ginnastica Mentale®, una vera e propria "Palestra della Mente" per mantenere a un elevato livello di efficacia l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello, penso sia giusto condividere e divulgare i risultati scientifici in grado di ostacolare il decadimento intellettivo e sviluppare e potenziare le abilità mentali a tutte le età.

Grazie alla competenza degli autori, la lettura risulta avvincente e proficua; chi legge si arricchisce di concetti, idee e comportamenti opportuni anti-invecchiamento mentale e viene invitato ad adottare atti appropriati per il bene del cervello. Un libro che mancava nel panorama dei testi sulla salute e che non vuole essere un trattato "calato dall'alto", bensì una guida di pronto intervento, anche se specialistica.

Il volume è strutturato in *10 capitoli*; un *decalogo* per trattare e migliorare i fattori che più influiscono sull'andamento della mente:

1. *La nutrizione per la mente: siamo ciò che mangiamo*
   Viene descritto il legame tra l'alimentazione e la salute del cervello, passando in rassegna gli elementi nutrizionali favorevoli al benessere mentale.
2. *Riposare bene: il sonno sveglia-mente*
   Quali sono le caratteristiche del sonno, la giusta quantità e qualità. Vengono riportati consigli utili per favorire un buon sonno ristoratore necessario per migliorare la funzionalità mentale.
3. *Il prezioso legame tra attività fisica e mentale: il cervello in moto*
   Corpo e mente fanno parte dello stesso organismo e le relazioni tra i due sono strettissime. In questo capitolo si mette in evidenza co-

me l'attività fisica comporti vantaggi indiscussi per rinforzare mente e cervello.

4. *Allenare la mente: se non la usi la perdi*
   Fino a qualche decennio fa si pensava che non ci fosse modo di intervenire per rallentare il decadimento cognitivo o sviluppare le abilità mentali. Oggi sappiamo che i training cognitivi, proposti con esercizi mirati e di facile applicazione, sono in grado di stimolare la plasticità cerebrale.
5. *Gestire lo stress: la mente in equilibrio contro le intemperie*
   Le tensioni quotidiane o derivanti da eventi traumatici hanno un impatto significativo sulla fisiologia del cervello. Tenere sotto controllo i fattori stressanti e attuare strategie adeguate può garantire alla mente equilibrio e funzionalità.
6. *Pensare positivo: il cervello sorridente*
   Il modo in cui pensiamo genera uno stato fisiologico positivo o negativo. Superare gli schemi di pensiero negativo e sostituirli con quelli più ottimistici può costituire un elemento chiave per propiziare il benessere psico-fisico.
7. *Gestire le emozioni: i colori della mente*
   Gioia, tristezza, rabbia… Le emozioni danno colore alla vita. Ma quando l'intensità è troppo elevata può causare problemi e interferire con il buon funzionamento mentale. È opportuno adottare adeguate strategie per mantenere le emozioni a un livello ottimale per prevenire disagi cognitivi.
8. *Relazioni sociali: le reti amiche del cervello*
   Siamo una specie sociale, abbiamo bisogno di relazionarci con i nostri simili. Bisogna saper promuovere la socializzazione e le amicizie contro l'usura delle funzioni cerebrali e come antidoto alle patologie neuro-degenerative della vecchiaia.
9. *Le nuove tecnologie: il futuro della mente*
   La tecnologia e la ricerca scientifica fanno passi da gigante anche nell'ambito del potenziamento cerebrale. Nonostante la complessità del sistema nervoso centrale, i ricercatori stanno mettendo a punto moderne tecniche di potenziamento cognitivo per fortificare e proteggere il cervello.
10. *Il pensiero metacognitivo: dal dire al fare*
    Siamo informati su cosa fa bene e cosa fa male, ma tendiamo a reiterare comportamenti e abitudini non sempre in linea con la salute e il benessere. È importante conoscere le strategie metacognitive per mettere in pratica le indicazioni e gli stili di vita descritti nei capitoli precedenti.

Ogni capitolo è ripartito in cinque paragrafi per facilitare la comprensione e l'acquisizione delle nozioni presentate.

La “Premessa” serve per introdurre il lettore alle meccaniche, ai problemi e alle soluzioni che troverà nel capitolo.

“Come funziona”, con un linguaggio semplice, racconta funzionamenti e disfunzioni fisiologici che devono essere conosciuti per poter intervenire adeguatamente.

La “Scienza dice…” riporta studi e ricerche con una rapida e precisa rassegna dello “stato dell’arte” sul tema.

“In pratica” conduce chi legge a migliorare le sue *performance* nel campo cognitivo in esame con ulteriori spiegazioni e suggerimenti.

Il paragrafo “Memo” è lo spazio improntato agli esercizi e alle iniziative da compiere per raggiungere il traguardo stabilito nel capitolo.

Gli autori sono psicologi, neuropsicologi e psicoterapeuti di lunga e comprovata professionalità afferenti ad Assomensana.

Il target comprende le persone già informate sul tema, ma anche quanti non hanno preparazione o conoscenze specifiche.

In sintonia con l’attuale consapevolezza che “*bisogna dar vita agli anni*, dopo aver dato anni alla vita”, il testo entra di buon diritto nella gamma dell’editoria del benessere, finora focalizzata principalmente sulla salute del corpo più che su quella della mente.

Il libro rappresenta lo sforzo di far conoscere le modalità per acquisire salute e mantenerla, illustrando le indicazioni validate da prestigiose università ed enti di ricerca. Finalmente tutti potranno accedere ai segreti della mente e del suo potenziamento, esposti in modo agevole e pratico.

A tutti i lettori di questo testo consiglio di iniziare a sperimentare da subito i suggerimenti proposti, magari iniziando da quelli più semplici per aggiungerne successivamente sempre di più. Così facendo, si acquisiranno un atteggiamento orientato alla salute e sane abitudini che daranno presto i loro frutti.

Prima di concludere, esprimo i più vivi ringraziamenti alle colleghe e ai colleghi che hanno creduto nella mia idea e vi hanno collaborato con convinzione ed entusiasmo. Un ringraziamento particolare lo rivolgo a Rosanna Ercole Mellone per la fattiva e preziosa collaborazione nella realizzazione dell’opera.

Ciascuno di noi decide come invecchiare: vivere fino a 100 anni si può, perché non provarci?

1

La nutrizione per la mente: siamo ciò che mangiamo

di *Ilaria Biasion*, Arianna Sartiano**, Rosanna Ercole Mellone****

Premessa

"Siamo quel che mangiamo" dichiarava nell'800 il filosofo tedesco Ludwig Andreas Feuerbach. L'affermazione è quanto mai veritiera se si considera il rapporto tra cibo e cervello. Non solo. Tra i due la relazione è anche a senso inverso, dato che la mente può condizionare le scelte alimentari.

Al di là della visione filosofica, la società contemporanea è sempre più alla ricerca del cibo che faccia vivere meglio e "dia vita" agli anni, in particolare mantenendo lucido e brillante l'intelletto fino a tarda età. Oggi le evidenze scientifiche suggeriscono che l'alimentazione ha ripercussioni sui processi cognitivi nel breve e nel lungo periodo. Non solo: la dieta influenza aspetti neurochimici, genetici, metabolici e immunitari. Studi recenti hanno dimostrato che il corpo e la mente sono strettamente interconnessi: l'originario dualismo è stato superato, dimostrando che i disturbi fisici e mentali contengono

* Psicologa psicoterapeuta, esperta in neuropsicologia.
** Laureata in scienze e tecniche psicologiche.
*** Giornalista e divulgatrice scientifica.