

## Focus

### Il miglior farmaco contro l'isolamento è la terapia di piatti e fornelli

Il neuroscienziato Cerasa: aiuta anche a socializzare

Parisi Pag. 6

Il libro del neuroscienziato Antonio Cerasa svela che cucinare ha aiutato a sopportare il lockdown

## «Fornelli e piatti, un farmaco contro l'isolamento»

### Giusi Parisi

Il lockdown gli ha fatto bene. Anzi, prendendo nuovi spunti, ha ultimato il libro proprio durante quel periodo di forzato isolamento. È «La cooking therapy-come trasformare la cucina in una palestra per la mente» (Franco Angeli editore; 135 pp; 19 euro) del neuroscienziato Antonio Cerasa, responsabile per le comunicazioni dell'Irib-Cnr con sede principale a Palermo. «Il libro nasce come ricerca sulle potenzialità di socializzazione della cucina», dice l'autore, «utilizzata sia in ambito di recupero sociale per persone con dipendenze sia per quelle con disturbi dello spettro autistico. Ma, durante l'isolamento forzato del Paese, ho capito che quelle stesse metodiche potevano essere usate per rispondere anche ai bisogni e alle esigenze di socializzazione che il lockdo-



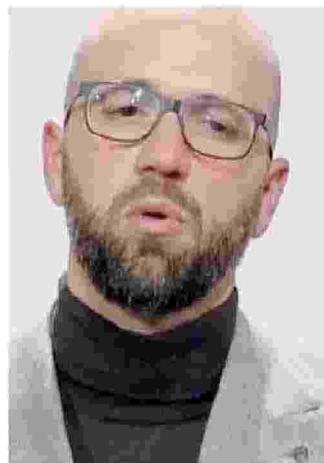
**Le potenzialità della socializzazione con i cibi sono un valido metodo pure per il recupero delle persone con dipendenze e disturbi dello spettro autistico**

wn aveva sospeso ovvero che lo stesso protocollo della "cooking therapy" poteva essere usato per far stare insieme persone chiuse in casa, persone con disturbi dello spettro autistico o chi soffre di dipendenze». Cucinare significa coordinarsi e mettere insieme diverse operazioni che mantengono in esercizio le aree cerebrali preposte alla programmazione e al coordinamento «tanto che non è un caso», continua Cerasa, «che i cuochi professionisti abbiano alcune aree del cervello particolarmente sviluppate così come musicisti, scacchisti e alpinisti che presentano un aumento di volume del cervelletto, la parte del sistema nervoso centrale predisposta alla coordinazione motoria: più persone un chef dovrà coordinare, più sarà veloce a programmare le azioni da compiere e più l'area della programmazione cognitiva aumenterà di volume». Insomma, è lo

stress che nasce dal dover dirigere una brigata numerosa a produrre un ipersviluppo cerebrale, rendendo quindi abili e veloci gli chef. Ma cucinare non è solo allenamento mentale: è anche un'attività che allontana lo stress e i pensieri più neri. Ecco perché tanti, durante il lockdown, in quell'attività hanno trovato rifugio e relax. «Per altri invece», continua Cerasa, che ha messo a confronto i dati della risonanza ma-

gnetica dei cervelli di alcuni chef confrontandoli poi con quelli di impiegati e artigiani, «cucinare può avere effetti benefici come quelli di una vera e propria terapia di riabilitazione: dagli anziani con Alzheimer, alle persone con trauma cranico ai bambini con deficit cognitivi. Le componenti basilari del cooking sono timing e sequencing ovvero la capacità di sincronizzare e quella di programmare le attività da svolgere per arrivare all'obiettivo».

Con un gruppo di chef e l'Istituto S. Anna di Crotona, il neuroscienziato ha stilato un protocollo di riabilitazione che passa per forno e fornelli e che, in forma di menu, è stato suddiviso in antipasto, primo e secondo: diciotto ricette, ognuna con due portate e tre livelli di difficoltà. E tutte con un alimento specifico facile da fare: la salsa di pomodoro. Ma cucinare significa anche pensare agli altri e non a sé stessi, «ecco perché», conclude, «la cooking therapy è stata usata dai medici a San Patrignano che l'hanno utilizzata per recuperare al piacere della vita gli ex tossicodipendenti». (\*GIUP\*)



Cnr. Antonio Cerasa

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Terapia. Antonio Cerasa è autore del libro «La cooking therapy-come trasformare la cucina in una palestra per la mente»

