

P COSA SUCCEDDE . A CHI HA UN IMPIEGO

I mestieri allenano la mente

I cuochi sviluppano il cervelletto anteriore, i tassisti l'ippocampo, i musicisti tutto il cervello: un nuovo libro svela i rapporti tra le nostre abilità e l'attività cerebrale. E dove queste scoperte scientifiche ci stanno portando

di Adriano Lovera - [@adlovera](#)



1



2



3

Conta di più l'impegno o la natura?

Per eccellere in un mestiere conta di più la predisposizione o l'allenamento? Quantificare il peso di quanto abbiamo ricevuto da madre natura è quasi impossibile. Ma alcuni dati sono interessanti. Nei musicisti sembra esserci correlazione tra numero di ore di pratica e bravura: secondo uno studio della Florida State university, i migliori violinisti e pianisti hanno già accumulato 10.000 ore di pratica entro i 20 anni, mentre un buon musicista si ferma a 5.000 ore. Discorso opposto per gli scacchisti: pare che solo il 33% dei risultati dipenda dalla pratica. Il resto da doti naturali. Nei campioni del calcio, come Ronaldo e Messi, il segreto sta nell'aver interiorizzato così bene l'esecuzione contemporanea di varie abilità (saltare due avversari, fare una finta con le spalle e calciare prima che il portiere arrivi) da aver creato il cosiddetto "modello interno", ripetibile più volte in partita con una frazione di secondo di anticipo rispetto all'attesa del difensore.

S tufi dell'invasione di chef stellati e programmi di cucina in tv? Invece dovrete ringraziarli, perché a modo loro contribuiscono all'evoluzione della specie. E non è un'esagerazione. «Ormai la scienza insegna che ogni mestiere non solo sviluppa abilità manuali che diventano automatiche, ma allena zone specifiche del cervello che crescono e migliorano di continuo» spiega Antonio Cerasa, autore del saggio *Expert brain* (Franco Angeli), vincitore del Premio nazionale di divulgazione scientifica.

È importante coordinare memoria e destrezza. «Un cuoco, per esempio, dopo anni di pratica taglia le verdure senza guardare mani e coltello e nel frattempo pensa al menu e gestisce la brigata di cucina. Più è alto il numero dei componenti da far lavorare in contemporanea, più la persona presenta una maggior grandezza del cervelletto anteriore, fondamentale per la coordinazione dei movimenti, e della corteccia somatosensoriale, deputata alla ricezione degli stimoli del tatto» dice l'autore. I tassisti, invece, hanno un ippocampo, cioè l'area della memoria a lungo termine, più sviluppato della media. I profumieri hanno creato un collegamento permanente tra i recettori olfattivi e l'ippocampo, al punto da ricordare uno specifico aroma e le sensazioni connesse soltanto leggendo

IL LORO SUCCESSO È MOSSO DAI NEURONI.

Tre star e tre modi di far lavorare il cervello.

1. Antonia Klugmann, chef stellata. 2. Cristiano Ronaldo, Pallone d'oro. 3. Giovanni Allevi, pianista.

per esempio la scritta "vaniglia". Mentre i musicisti, soprattutto chi si allena oltre 4 ore al giorno, hanno un maggior volume cerebrale per lo straordinario lavoro che mescola destrezza motoria, memoria a lungo termine (ricordare note, scale e strutture musicali) e a breve termine (imparare un nuovo brano). «Procedendo con queste ricerche, per ogni professione potremo scoprire uno specifico sviluppo del cervello» spiega l'autore.

Miglioreremo con la medicina bioelettronica.

Insomma, aveva ragione Rita Levi Montalcini, secondo cui «il cervello non ha rughe. Se lavora sodo si rinnova continuamente, anche dopo gli 80 anni». E non solo. Il cervello, oltre a crescere, saprebbe anche correggersi e rigenerarsi se sollecitato a dovere. Parte da questo assunto una delle frontiere più promettenti di oggi, la medicina bioelettronica. Ci sono start up in giro per il mondo che stanno studiando dispositivi da impiantare nel sistema nervoso umano capaci di "hackerare" i segnali nervosi deteriorati, responsabili di problemi come l'artrite, e farli arrivare ai nervi rimodulati a dovere.