

NEWS

ABBONATI SFOGLIA

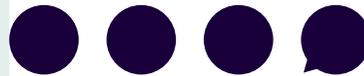


SOCIETÀ

Il cervello delle donne è più giovane di 3 anni rispetto a quello degli uomini

24 09 2021

Eleonora Lorusso



Il cervello inizia a invecchiare dai 28 anni seguendo alcuni passaggi di decadimento progressivo. Ma le donne restano più giovani di 3/5 anni rispetto agli uomini. E lo stile di vita le aiuta moltissimo

ADV

- **Quando il cervello inizia a invecchiare**
- **Le dimenticanze e le disattenzioni**
- **I cali nell'apprendere e nel parlare**
- **Le donne invecchiano meno fino alla menopausa**
- **Menopausa, andropausa e cervello**
- **Lo stile di vita conta più della menopausa**
- **Come si mantiene giovane il cervello**
- **I rischi delle abitudini passive**

Se pensavate che l'invecchiamento iniziasse con la menopausa vi sbagliavate. **Le recenti ricerche indicano che l'efficienza del cervello comincia a diminuire già prima dei 30 anni ed esattamente a 28.** Naturalmente dipende da soggetto a soggetto, ma la perdita di neuroni è provata e diventa più evidente dopo i 50 anni, per poi manifestarsi ancora di più in età avanzata. Esistono, però, tre buone notizie: la prima è che il cervello delle donne rimane "più giovane" rispetto a quello degli uomini, in media di almeno 3 anni. **La seconda è che esistono persone, soprannominate *superager* o *greenager*, nelle quali i segnali del decadimento cognitivo sono molto lievi.** La terza è che, se si interviene per tempo, si possono guadagnare anni in termini di efficienza mentale: insomma, il cervello può invecchiare meno. Ecco come.

Quando il cervello inizia a invecchiare

Così come il resto del corpo, anche il cervello invecchia, ma inizia molto prima di quanto non si creda: «La perdita di neuroni è fisiologica fin dai 25 anni, anche se è intorno ai 28/30 che l'anatomia (e quindi l'efficienza) del cervello cambia: a questa età **perdiamo in media 100mila neuroni al giorno, ma non spaventiamoci.** Anche se in termini assoluti possono sembrare un numero altissimo, vanno rapportati ai 100 miliardi totali di cui disponiamo, quindi a questa età **non si notano effetti evidenti**» premette il neuropsicologo Giuseppe Alfredo Iannocari, docente di Scienze Umane all'Università degli Studi di Milano e Presidente dell'associazione Assomensana. «Sicuramente l'efficienza mentale viene condizionata e si riduce dell'1% all'anno. Questo fa sì che a 50 anni avremo perso il 20% e a 80 anni le nostre capacità cognitive si saranno ridotte del 50%» aggiunge l'esperto.

Le dimenticanze e le disattenzioni

«I primi segnali sono **le dimenticanze non dovute a un problema di memoria, quanto piuttosto a mancanza di attenzione.** Succede quando si tende a distrarsi spesso, perché vengono meno meccanismi inibitori che invece solitamente ci permettono di allontanare gli stimoli estranei, per focalizzarci solo sul compito che stiamo svolgendo. Già a 30 anni può capitare di distrarsi, dimenticarsi le cose, essere spesso sovrappensiero oppure non seguire una procedura nel modo migliore, non perché non la si conosca o non la si ricordi, ma perché non si pianifica in modo corretto» spiega Iannocari.

I cali nell'apprendere e nel parlare

Se i primi campanelli d'allarme possono presentarsi in modo simile fino ai 40 anni, dopo compaiono altri segnali tipici: «**Si fatica nell'apprendimento** di nuove informazioni. Se prima ci impiegavamo 10 minuti a imparare qualcosa di nuovo, dopo i 40 anni occorre piu tempo perche rallenta la velocita di elaborazione delle informazioni - spiega il neuropsicologo - Dopo i 50, poi, **rallenta l'eloquio** e questo fenomeno, che tra i principali segnali dell'invecchiamento del cervello, aumenta anche negli anni successivi. Basti pensare che, **se si chiede di elencare il maggior numero di parole che inizia con una determinata lettera dell'alfabeto, a 50-55 anni se ne indicano circa 22-23**, a 60 anni scendono a 18, a 70 anni diventano 14 e a 80 anni si riducono a 10. Lo stesso vale per la memoria di prosa, cioe la capacita di apprendere. Se una 50enne legge un articolo di giornale in cui ci sono 30 punti chiave, in media ne ricordera poi 17, che a 60 anni diventano 13 e a 70 anni sono in media appena 7» precisa l'esperto.

Le donne invecchiano meno fino alla menopausa

Le differenze nel decadimento cognitivo non riguardano solo l'eta, ma anche il genere. «**Diverse ricerche americane hanno dimostrato che l'uomo invecchia piu precocemente rispetto alla donna: il cervello maschile e in media piu vecchio di 3 anni rispetto a quello femminile.** I nostri studi, condotti su un campione molto ampio, mostrano che **questa differenza in Italia arriva anche a 5 anni.** Da un lato le donne sono sicuramente piu protette dagli estrogeni fino alla menopausa e dunque "perdono" meno nel corso della vita.

Menopausa, andropausa e cervello

Ma cosa succede con la menopausa? «Quando inizia la menopausa gli estrogeni "crollano" e con loro anche la protezione che offrivano anche nei confronti dell'invecchiamento. Ma anche gli uomini sono soggetti a un processo analogo, con il calo del testosterone» spiega Iannocari. Con l'andropausa che compare in genere dopo i 50 anni, infatti, diminuisce anche l'ormone maschile e aumenta il rischio di malattie tipicamente legate al passare degli anni.

VEDI ANCHE

L'andropausa esiste ma e ancora tabu

Lo stile di vita conta piu della menopausa

Ma le differenze organiche, incidono solo per un 20%, mentre l'80% lo fa l'ambiente, quindi uno stile di vita sano e piu attento alla prevenzione, che e piu tipico del genere femminile. Anche tra i frequentatori dei corsi di ginnastica mentale, 8 su 10 sono donne e gli uomini che partecipano lo fanno o perche sono "lungimiranti" o perche portati dalle mogli» commenta il neuropsicologo.

Come si mantiene giovane il cervello

Ma come si puo prevenire o rallentare l'invecchiamento del cervello? «A incidere possono essere tanti fattori: l'alimentazione, il sonno, la ginnastica mentale, la gestione dello stress e del pensiero positivo - spiega Iannoccaro, che e autore del libro *I dieci pilastri per un cervello efficiente* (Franco Angeli) - Il comune denominatore e comunque mantenersi attivi e curiosi. A volte si tende a non cimentarsi in attivita nuove (come la conoscenza di una lingua o di nuove conoscenze informatiche) dicendo che "non interessa": puo essere vero, ma talvolta e un modo per evitare lo sforzo o il rischio di fallire.

I rischi delle abitudini passive

Cio che e importante e evitare la routine. Per esempio, e dimostrato che dopo 15 minuti che si guarda la tv il cervello e in uno stato paragonabile a quello del sonno, con pochissima attivita mentale, a meno di non seguire particolari programmi. Non a caso solitamente guardiamo la tv quando siamo stanchi o vogliamo rilassarci. Lo stesso puo accadere con la lettura, che generalmente e passiva. **Ma se cambiamo atteggiamento e assumiamo un comportamento proattivo, quindi di maggiore coinvolgimento, anche il cervello sara piu stimolato**». E sufficiente porsi domande, commentare, stupirsi, raccontare cio che si e letto per memorizzare maggiormente. «E un po' come quando si fa la pizza: non basta unire gli ingredienti e infornare. Occorre impastarli e far lievitare il tutto» commenta l'esperto.

VEDI ANCHE

Alzheimer: i primi sintomi che devono allarmarci

Riproduzione riservata

Vedi anche

SOCIETA

L'andropausa esiste ma e ancora tabu