

Salute

L'intervista

# Giuseppe Alfredo Iannoccarì METTI IN MOTO TUTTI GLI INGRANAGGI

Vuoi il cervello agile e scattante di un ventenne? Basta allenarlo. Ecco il percorso più efficace per fermare il declino cognitivo e potenziare le tue performance mentali

di Lorenza Guidotti



L'identikit

## L'ESPERTO DI ANTIAGING CEREBRALE

**Neuropsicologo e docente a contratto all'Università Statale di Milano, Giuseppe Alfredo Iannoccarì è fondatore e presidente di Assomensana, associazione nata nel 2004 per prevenire l'invecchiamento mentale e sviluppare le attività cognitive. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche sulla salute di mente e cervello.**



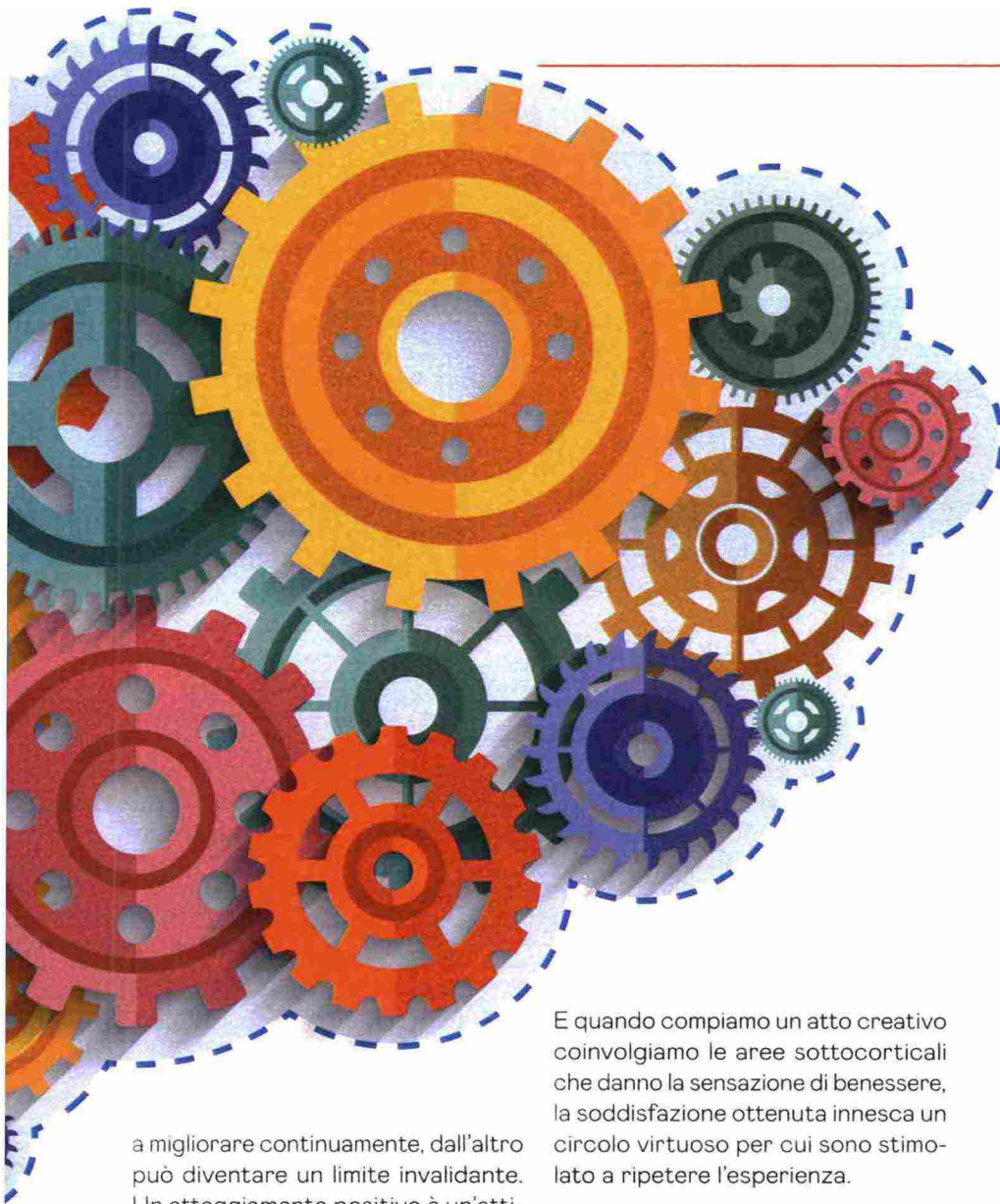
stante attività fisica, esistono attitudini e programmi specifici in grado di promuovere e sviluppare l'agilità della mente».

## L'atteggiamento che teniamo di fronte alla realtà può favorire un'attività mentale brillante e creativa?

Certamente. I benefici del pensare positivo sono confermati ormai da diverse ricerche scientifiche. Purtroppo non è un'attitudine che ci viene naturale: gli esseri umani, al contrario delle altre specie, sono tendenzialmente insoddisfatti. Ci manca sempre qualcosa e, se questa da un lato è una spinta evolutiva che ci spinge

**Tagliare il traguardo dei 100 anni non è più un miraggio. Si stima che una persona su due nata nel 2000 arriverà a questa veneranda età.**

L'efficienza mentale, oltre che quella fisica, diventa quindi cruciale per mantenere una buona qualità della vita fino alla vecchiaia. E se è vero che certe funzioni cognitive perdono smalto con il passare degli anni, è altrettanto assodato che esistono attività compensative che "riparano" il declino delle prime, mantenendo gli stessi obiettivi di efficienza attraverso percorsi differenti. Le strategie per un invecchiamento attivo ci sono e funzionano, come ci spiega Giuseppe Alfredo Iannoccarì, neuropsicologo, fondatore e presidente di Assomensana: «Come si allenano i muscoli, così si può allenare il cervello, con un efficace training antiaging a esso dedicato. Oltre ai capisaldi per mantenere in salute la nostra mente, come un'alimentazione equilibrata, un adeguato riposo notturno e una co-



a migliorare continuamente, dall'altro può diventare un limite invalidante. Un atteggiamento positivo è un'attività cosciente, un atto volontario e intenzionale che dobbiamo coltivare e che richiede una certa energia psichica. È necessario fare uno sforzo, per esempio, per trasformare un cielo grigio in una giornata di sole. È un esercizio che implica un certo impegno ma che regala parecchi benefici: prima di tutto incrementa la flessibilità cognitiva. Ribaltare uno schema predefinito è uno stimolo cerebrale potente, così come cambiare il punto di vista è un allenamento mentale. Mantenere un atteggiamento ottimistico inoltre stimola l'emisfero destro, che è quello deputato alla creatività.

E quando compiamo un atto creativo coinvolgiamo le aree sottocorticali che danno la sensazione di benessere, la soddisfazione ottenuta innesca un circolo virtuoso per cui sono stimolato a ripetere l'esperienza.

#### **Quel meccanismo di reward è lo stesso coinvolto nelle relazioni sociali?**

Esatto. Non solo: numerosi studi ci dicono che una persona con una socialità piena e soddisfacente mantiene più attive le capacità cognitive come memoria, linguaggio e ragionamento. Le reti sociali sono amiche del cervello: abbiamo notato per esempio che l'isolamento forzato indotto dal Covid ha accelerato il decadimento delle attività cerebrali. Stare in relazione con gli altri è uno schema innato: provoca un'immediata sensazione di piacere e gratificazione. Frequentare

#### **PERCHÉ È IMPORTANTE IMPARARE A IMPARARE**

La metacognizione è un'abilità fondamentale perché ci consente di monitorare i nostri processi mentali. «Significa ragionare sul modo in cui apprendiamo, formuliamo i pensieri e li esprimiamo», afferma l'esperto. «Ci costringe a un'autoanalisi costruttiva: se ho appena parlato con qualcuno, per esempio, mi chiederò com'è stata la mia conversazione, quali contenuti ho veicolato e se sono stato noioso o efficace. Questa verifica dell'esperienza mi permette di migliorare la mia performance la volta successiva, ma è anche un'attività che aumenta la plasticità cerebrale: in pratica, il cervello cambia costantemente in risposta agli stimoli che gli vengono offerti. Una sollecitazione cognitiva può modificare milioni di funzioni neurali utili a svolgere un compito, mantenendo così la nostra materia grigia flessibile e in piena attività».

un gruppo di amici, svolgere attività in comune e condividere le esperienze non regala solo benessere ma attiva l'analisi, il linguaggio, il ragionamento, la memoria e la creatività e stimola l'attenzione. Nel dialogo per esempio ci si costruisce un'opinione, si accendono domande, si formulano risposte, ci si concentra sul linguaggio da utilizzare. E più la conversazione è complessa, più il livello di attivazione aumenta. →

**FAI I TUOI  
ESERCIZI DI  
GINNASTICA  
MENTALE**

→ **Tra le attività cognitive che ha elencato, perché la memoria svolge un ruolo così importante?**

A livello popolare è la funzione cognitiva regina. In realtà non è la sola fondamentale ma è importante per noi perché ci identifica come individui. Noi siamo ciò che ricordiamo, come si vede chiaramente nei pazienti affetti da Alzheimer, la malattia che ruba l'identità. Ma anche le altre attività cognitive sono essenziali, perché ci consentono di mantenere la lucidità mentale e una buona interfaccia con il mondo.

**Per questo è utile questa ginnastica mentale?**

Sì, noi abbiamo brevettato il metodo Mensana, un protocollo che attiva specifiche aree cerebrali, che a loro volta allenano determinate funzioni cognitive. Facciamo l'esempio di un esercizio per sviluppare la fluenza verbale fonetica. Possiamo allenare il piglio, per esempio, evitando quell'antipatico fenomeno di avere le parole sulla punta della lingua, utilizzando un linguaggio rapido e preciso. Proviamo a nominare in 60 secondi tutte le parole che ci vengono in mente con la lettera A. Oppure, per esercitare la fluenza verbale semantica, elenchiamo in 60 secondi tutte le parole che appartengono a una categoria, come i nomi dei colori, o tutto ciò che si muove su ruota o ancora tutte le caratteristiche tipiche degli animali. Vedremo che durante l'esercizio affioreranno numerosi sinonimi: è un modo per abituare la mente a servirsi di un vocabolario più ampio. Questo mi consentirà la volta successiva di utilizzare spontaneamente un lessico più efficace e articolato. Il linguaggio inoltre dà forma al pensiero: parlare in modo più forbito ed elegante svilupperà un pensiero più raffinato. ●

**2**

**Fluenza verbale**

In 2 minuti nomina il maggior numero di parole che contengono in 3ª posizione la lettera "P". Esempio:  
**teppure, mappa** ecc.

**Per continuare ad allenarti:** trova parole che contengono in 2ª posizione la "S" o in 4ª posizione la "C" e così via.


**1**

**Attenzione e concentrazione**

Guarda l'ambiente in cui ti trovi e conta in meno di un minuto almeno 10 elementi di colore "rosso".

**Per continuare ad allenarti:** cerca oggetti di altri colori o che hanno una particolare forma geometrica come "triangolo", "cerchio" ecc.

**3**

**Funzioni esecutive**

Elenca 10 azioni che si devono compiere per "organizzare una vacanza".

**Per continuare ad allenarti:** dividi in 4 categorie 20 elementi della "lista della spesa" o pianifica mentalmente il percorso da fare per arrivare da un punto A a un punto B della tua città e così via.

**LE FUNZIONI COGNITIVE ESSENZIALI**

Sono quelle che ci permettono di utilizzare il nostro cervello nel modo più efficiente. E per allenare ognuna di queste, esistono esercizi specifici. «Ne elenco qui alcune fra le più importanti», spiega l'esperto. «La memoria prospettica per esempio serve a ricordarsi di dover fare qualcosa in futuro ed è l'unica rivolta a ciò che deve ancora succedere. Quella selettiva ci

permette invece la giusta quota di attenzione mentre compiamo un'azione. È una facoltà che richiede manutenzione: l'utilizzo continuo dei device e dei social per esempio ne provoca il decadimento veloce con un progressivo deterioramento dell'attenzione. Poi abbiamo la memoria lavoro, che è una funzione a breve termine. La working memory immagazzina informazioni per un determinato lasso di tempo: la uso se devo per esempio organizzare un viaggio e

Salute



**4 Creatività**

Crea una storia buffa e stravagante che contenga al suo interno le parole: **macchia – salute – salvagente.**

**Per continuare ad allenarti:** inventa storie utilizzando 3 parole a caso, purché siano semanticamente distanti tra loro.

Esempio: **casa – penna - virgola** vanno bene perché non hanno elementi in comune.



**6 Memoria (si può fare in due)**

Memorizza ciascuna serie di 3 parole e rievoca quale parola si trova in una determinata posizione:

- 1) Oro      Vino      Oasi
- 2) Sale     Luna      Telo
- 3) Filo     Arco      Baro

Memorizza ciascuna serie di 3 numeri e rievoca quale numero si trova in una determinata posizione:

- a) 39              21              77
- b) 82              48              15
- c) 16              3                62



**5 Fluenza verbale semantica**

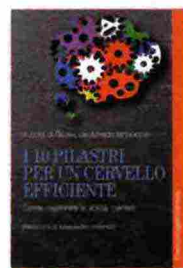
Trova almeno 3 sinonimi per ciascuna delle seguenti parole:

PAUOSO (aggettivo)	COMPETENTE (aggettivo)	ATRIO (sostantivo)	SORTE (sostantivo)



preparare i dettagli del percorso. Nel lobo frontale risiedono invece le funzioni esecutive, che ci consentono di pianificare ed eseguire qualsiasi attività, gli impegni della giornata per esempio. Molto importanti sono anche le abilità relative al linguaggio, come la fluenza verbale fonetica e la fluenza verbale semantica, che ci aiutano a mantenere fluido e ricco il nostro vocabolario: sono capacità che si possono facilmente migliorare con

piccoli esercizi come quelli illustrati qui sopra. Infine, tra le funzioni più precocemente soggette a invecchiamento c'è la memoria a breve termine, quella in grado di trattenere poche informazioni alla volta e che usiamo per gestire attività temporanee, come ricordare una riunione del giorno prima. Esistono test specifici per valutarne il deterioramento e training ad hoc per migliorarne le performance», conclude il neuropsicologo.



**IL DECALOGO ANTI- INVECCHIAMENTO**

In questo saggio vengono illustrati i comportamenti più adeguati per arrestare il declino cognitivo e potenziare le prestazioni cerebrali. *I 10 pilastri per un cervello efficiente* a cura di Giuseppe Alfredo Iannocari, Franco Angeli, 25 €.

