

La salute di starbene

La tua memoria: un archivio con una potenza pari a ben un milione di miliardi di byte. La stima, frutto di uno studio di un gruppo di ricercatori del Salk Institute for Biological Studies di La Jolla, in California, ha infatti dimostrato che le capacità mnemoniche umane hanno connessioni con un'ampiezza che è pari a quella del web. Non solo: il cervello è dotato di un'enorme plasticità ed è capace di riorganizzarsi nel corso di tutta la vita. Smaltisce perciò vecchie informazioni inutili per evitare sovraccarichi e ne immagazzina di attuali, creando nuove reti (le sinapsi) su cui farle circolare. Risultato: se te ne prendi cura, la memoria non rischia di lasciarti in panne, neppure con il passare degli anni. Scopri, nelle prossime pagine, i veri amici della tua capacità di ricordare. →

SAPERNE DI PIÙ

BUGIE E VERITÀ SULLA MEMORIA

Lo stress è dannoso? Lo zucchero fa bene? E i videogiochi? Scopri tutto quello che funziona per mantenerla inossidabile

di Ida Macchi

Shutterstock

www.starbene.it 51

la salute di starbene

>Gli zuccheri sono il carburante per mantenerla attiva

FALSO Se consumati in eccesso, rappresentano addirittura una minaccia per l'archivio dei nostri ricordi. Uno studio effettuato da ricercatori dell'Università Cattolica di Roma, pubblicato sulla rivista *Cell Reports*, ha dimostrato che **troppo glucosio impedisce la riproduzione delle cellule staminali dell'ippocampo (un'area del cervello), fondamentali per il corretto funzionamento dei processi mnemonici** e addirittura, in grado di ripararne eventuali danni.

>Un buon sonno è fondamentale per non dimenticare

VERO Durante le fasi Rem, cioè quelle di sonno profondo in cui si concentrano i sogni, la mente si rigenera ed elimina vecchi dati per incamerarne di nuovi. Un recente studio americano, pubblicato sulla testata scientifica *Sleep*, ha dimostrato che **quattro notti insonni causano un danno alla**

memoria a lungo termine, perché frenano la produzione delle cellule cerebrali che contribuiscono all'archiviazione dei ricordi. Per non correre rischi, perciò, cerca di dormire sempre 7-8 ore per notte. Utile anche il sonnello pomeridiano: una ricerca del dipartimento di psichiatria dell'Harvard Medical School ha attestato che, se fai una pennichella di 30-40 minuti, ricordi meglio quel che hai appreso al mattino.

>Per fissare dati e informazioni bisogna "ripassarli" per almeno 3 giorni

VERO «È il tempo necessario perché si consolidino e vengano archiviati nella memoria a lungo termine», spiega Centonze. «Se per esempio vuoi memorizzare nuovi vocaboli di una lingua straniera, rileggili e ripassali mentalmente per più giorni consecutivi. Così, **il tuo cervello innesca una cascata chimica e produce alcune proteine che modificano i neuroni, trasformando l'informazione in una traccia indelebile.** In caso contrario, passano in quella a breve termine, da cui sfumano immancabilmente, nel giro di poco».



30 minuti

di pennichella aiutano a memorizzare meglio

>Lo stress è un nemico della memoria

VERO Indebolisce soprattutto la memoria a breve termine, utile per compiere le attività di ogni giorno. «Se sei tesa, nell'organismo si innalzano alcune sostanze (acetilcolina, noradrenalina, dopamina e glutammato) che, quando sono in eccesso, mandano in corto circuito l'ippocampo, che funziona da filtro per le nuove informazioni. Qui, infatti, vengono immagazzinate prima di essere memorizzate. Lo stress cronico può addirittura provocare micro lesioni», spiega il professor Diego Centonze, ordinario di neurologia all'Università di Roma Tor Vergata e al **Neuromed** di Pozzilli (Isernia). «Nei periodi di surmenage, perciò, è utile praticare tecniche di rilassamento, come la meditazione: questa attività aumenta le connessioni tra le aree cerebrali, accelerando il passaggio dei dati. Evita invece di ricorrere alle sigarette per allentare lo stress. Il fumo riduce il calibro dei vasi sanguigni che irrorano il cervello e lo manda a corto di ossigeno».

>Il caffè la indebolisce

FALSO «Al contrario: contiene sostanze in grado di influire su una proteina (la Creb), implicata nella registrazione dei ricordi», specifica il neurologo. «Attenta però a non esagerare: oltre le 2-3 tazzine al giorno, il caffè perde la sua funzione e provoca sgradevoli effetti collaterali come nervosismo e aumento dello stress ossidativo, che colpisce anche le cellule cerebrali».

>Le donne ricordano più degli uomini

VERO Lo ha dimostrato una recente ricerca del Brigham and Women's Hospital di Boston. Il primato femminile sull'altro sesso, però, viene meno con l'arrivo della menopausa, quando le capacità mnemoniche delle donne perdono progressivamente smalto. La colpa: il calo degli estrogeni. «La terapia ormonale sostitutiva, da sola, non basta per contrastare l'indebolimento della memoria, anche se può essere d'aiuto perché gli ormoni sessuali, anche di sintesi, influenzano la formazione di nuove sinapsi». «Per mantenere al top la capacità di ricordare sono fondamentali sonno regolare, alimentazione sana, attività fisica, niente fumo e vita sociale, ricca di esperienze, anche quando si è over 50», suggerisce il neurologo.

>Va allenata dai primi anni di vita

VERO Lo dimostrano i risultati di uno studio del Center for Neural Science della New York University: tra la nascita e i 4 anni, la memoria vive una vera e propria età dell'oro, perché la plasticità del cervello è al top e i neuroni imparano a fissare i ricordi. Per facilitare questo processo, perciò, ok a filastrocche, libri illustrati e racconti, da proporre al piccolo, sin dai primissimi anni di vita.

>I videogiochi la danneggiano

FALSO «Possono anzi rinforzarla, se utilizzati come antistress, magari dopo aver studiato, e per sessioni di non più di mezz'ora», spiega il professor Centonze. I videogame agiscono sull'attività dell'ippocampo, un'area del cervello essenziale per la capacità di memorizzare e organizzare le informazioni. Inoltre, stimolano la flessibilità cognitiva, cioè l'abilità di trovare soluzioni a problemi diversi. **Attenzione però a non esagerare: «In questo caso possono diventare dannosi perché bersagliano la mente con troppi stimoli visivi e con un sovraccarico di dati che distraggono dalla focalizzazione, ingrediente necessario perché i ricordi si fissino. Ok a rebus, parole crociate o sudoku, oppure ai brain training, che sono un vero e proprio allenamento per il cervello, soprattutto se effettuati nei momenti di relax»**, conclude l'esperto.



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

prof. Diego Centonze
neurologo, Università
di Roma Tor Vergata.
Tel. 02-70300159
16 dicembre
ore 16-17

>L'attività fisica la aiuta

VERO «Aumenta la concentrazione nel sangue di una proteina (la BDNF) che migliora la salute delle cellule nervose e ottimizza la capacità di richiamare alla mente vecchi ricordi», sottolinea il neurologo. «Inoltre, fa produrre all'organismo endocannabinoidi, sostanze che facilitano la memorizzazione delle informazioni. Per questo, 30-40 minuti di attività aerobica al giorno (camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, per esempio) sono un rimedio salvamemoria a tutte le età».

>La dieta mediterranea la protegge

VERO Secondo alcune ricerche sarebbe addirittura in grado di prevenire l'Alzheimer. Lo afferma uno studio della Swinburne University of Technology e della Deakin University di Melbourne. «I suoi benefici sono legati agli antiossidanti di frutta e verdura, che hanno un ruolo di primo piano nel regime alimentare della nostra tradizione e dai grassi polinsaturi, garantiti dal pesce», spiega il professor Diego Centonze.