

Dossier

«Usare» il cervello

Gettare le basi (cognitive) per la terza età

Un ambiente ricco di stimoli compensa le perdite fisiologiche. Imparare sempre cose nuove, anche se costa fatica, è il segreto che contribuisce a evitare futuri «crolli»

Cambia tutto. Con l'uscita dal lavoro decade la routine ma si dissolve anche l'agenda dei colleghi, si conquista la libertà ma spetta a noi ridare un ritmo alle giornate e - non ultimo per importanza - ridefinire chi siamo. Passare da «ero/facevo l'impiegato, il medico, il commesso o l'insegnante» a un generico «pensionato» è un cambiamento che deve essere metabolizzato. «È una fase di ricostruzione dell'identità da non improvvisare, del resto invecchiare è un processo che inizia quando siamo in piena maturità» avverte Erika Borella, docente di Psicologia dell'invecchiamento all'Università

di Padova e referente della Scuola di Specializzazione **universitaria** in psicologia della Salute. «Solo affiancando al lavoro, che per molti è un elemento centrale della vita, interessi e progetti che permettano di realizzarsi in diversi ambiti, si può invecchiare bene».

Neurogenesi

Ma è l'opposto che spaventa. Quel timore di «invecchiare male» che tiene ancorati alla scrivania con il dubbio: la pensione incide sulle capacità mentali? Di sicuro passare da una vita troppo piena al relax può essere un trauma

con effetti sul tono dell'umore e non solo. «Quando l'ambiente è meno ricco di stimoli, abilità mentali e cervello ne risentono. Se portiamo avanti principalmente attività routinarie, acceleriamo l'invecchiamento. Al contrario, se ci manteniamo attivi (anche a livello sociale) risentiremo meno dei cambiamenti fisiologici, e ci sentiremo meglio» risponde Borella. «Per questo è fondamentale un ambiente stimolante e l'abitudine di misurarsi con attività diverse e nuove, che ci mettano di fronte alle piccole «sfide cognitive» che favoriscono, poi, la neurogenesi. Chiudersi in un ambiente povero di interessi e relazioni, in cui ci si può anche sentire soli, può innescare un meccani-

simo che, a lungo termine, può rivelarsi dannoso per la salute quanto il fumare,

con il rischio di far aumentare le probabilità che si sviluppino patologie neurodegenerative». Dopo aver passato la vita (lavorativa) a preoccuparci dell'eccesso di impegni, va a finire che in pensione ci mancherà lo stress? «Se lo stress è «positivo», non ci deve mancare. Nel senso che giornate ricche di attività, meglio se sempre nuove, e di incombenze pratiche da assolvere fanno meglio del molto meno salutare «dolce far nulla», come stare in ozio davanti alla tv. È proprio uno «stress positivo» che contribuisce a mantenerci attivi a livello mentale» ricorda Borella.

Costruttori di neuroni

Ecco perché il tempo della pensione dovrebbe coincidere con un altro «lavoro»: quello di costruire una «impalcatura» che consenta al cervello di reagire all'avanzare dell'età e compensare, il più a lungo possibile, le perdite fisiologiche a livello mentale (e cerebrale). «Imparare cose nuove, accettare la sfida di avvicinarsi alle tecnologie all'inizio è faticoso, così come essere curiosi di cose e persone, ma favorisce la plasticità del cervello, un «alleato»



che non si ha quando continuiamo a fare ciò che già sappiamo fare bene. Ne

sono un esempio i cruciverba: passatempo molto utile, ma quando si diventa abili a risolverli non hanno più la stessa funzione. A quel punto, sarebbe meglio fare anche altro, imparare a giocare a scacchi o fare un corso di fotografia, in altre parole affrontare attività che ci stimolino e ci «obbligino» a implementare nuove modalità/strategie per affrontarle e portarle a termine» avverte Borella.

Strategie ed esercizi (si veda in basso e a destra, ndr) possono molto, purché poggino su una ragionevole accettazione dell'età: una visione positiva del passare del tempo (e delle trasformazioni che comporta) aiuta. Al contrario, chi fa resistenza e associa l'avanzare dell'età ad aspetti negativi e di "perdita" (di abilità, efficienza, autonomia) è più probabile che abbia un crollo con la fine dell'età lavorativa, che si ripercuote sulla qualità del processo di invecchiamento. L'importanza di una visione positiva è sottolineata anche da studi condotti su gruppi di persone a rischio di sviluppare demenza, i cui risultati hanno mostrato come coloro che avevano una visione non stereotipata e più pro-positiva della terza età manifestavano i sintomi di deficit cognitivo più tardi rispetto a chi invece ne aveva una visione negativa.

La curva della felicità

La società non è amica degli anziani, ma all'idea di sottofondo che rende accettabile solo chi è giovane, bello, performante, si possono contrapporre i valori esclusivi dell'età matura, come ricorda Borella: «Gli anziani riescono a regolare le proprie emozioni, a differenza dei giovani, chi ha più di settant'anni in media riporta, poi, un maggior benessere psicologico rispetto ai nipoti 20enni». Si potrebbe dire una rivincita della vita, anche se gli scienziati delle università di Melbourne (Australia) e di Warwick (Gb) che l'hanno osservata preferiscono chiamarla La Curva a U della felicità: il benessere psicologico è alto intorno ai 20 anni, c'è una deflessione tra i 40 e i 50 anni (la crisi di mezza età) per poi risalire toccando il massimo tra i 60 e i 70 anni. Giusto all'età in cui si va in pensione.

Monica Virgili

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

Evoluzione

È sbagliato ignorare cali improvvisi del proprio stato mentale, ma non è neanche il caso di allarmarsi di fronte a dimenticanze occasionali

Prospettive

Non si è mai «troppo vecchi» per dedicarsi a un hobby o imparare qualcosa che interessa. Non bisogna isolarsi nella convinzione che tutto sia ormai inutile

Farmaci

Non prendere nessun medicinale per migliorare le performance mentali o fisiche senza averne parlato prima con il proprio medico

Invecchiare bene in sei mosse

I consigli sono tratti dal Vademecum per l'invecchiamento attivo (scaricabile dal sito <http://labi.psy.unipd.it/over-50/vademecum-invecchiare-bene-si-puo/>) realizzato dal Servizio di Psicologia dell'invecchiamento dell'Università di Padova e Centro studi Alvisè Cornaro

MENTE



Imparare cose nuove rinforza (e potenzia) le proprie riserve mentali e protegge dai cambiamenti legati all'avanzare dell'età. Dopo l'uscita dal lavoro è importante coltivare interessi e attività diverse da quelle che abbiamo sempre svolto e che siano coinvolgenti, piacevoli e «sfidanti». Queste attività preservano anche le funzioni della memoria

MOTIVAZIONE



Evitare la routine, le cose che annoiano. Anche percorrere nuove strade nella propria città o ascoltare generi musicali diversi dal solito sostiene il funzionamento mentale e stimola la mente. Fare qualcosa di mai fatto prima è un allenamento mentale che darà benefici in futuro

RELAZIONI



La rete affettiva e sociale è fondamentale per la salute mentale e fisica. Oltre a coltivare i rapporti con familiari e amici è utile allargare il parco delle conoscenze attraverso la partecipazione a eventi, volontariato, circoli. Tutte le attività che promuovono lo scambio di idee e di nuovi apprendimenti allontanano il rischio di stress e isolamento

ALIMENTAZIONE



La dieta sana aiuta a prevenire diabete e malattie cardiovascolari che possono avere conseguenze negative anche sul cervello. La dieta mediterranea, la riduzione di sale, la limitazione di caffeina e alcol sono un passo importante per garantirsi una vecchiaia sana e attiva. Può essere l'occasione per fare un corso di cucina e imparare tecniche di cottura salutari

SONNO



Dormire bene ha effetti sul fisico e anche sull'umore. Per favorire il buon sonno bisogna darsi orari costanti, evitare pisolini frequenti, fare attività fisica durante la giornata, organizzare un ambiente confortevole e silenzioso e limitare lo sport ma anche l'uso di tv, tablet prima di andare a letto

MOVIMENTO



I benefici dell'esercizio fisico sono noti, a prescindere dall'età e dalla forma fisica. Per mantenere il corpo e il cervello in salute è necessario puntare su esercizi che potenzino forza, equilibrio e flessibilità. Seguire corsi in palestra, quando sarà possibile, aiuta ad ampliare le relazioni sociali, ma anche frequenti passeggiate garantiscono migliore resistenza cardiovascolare e coordinamento motorio. Bastano 30 minuti di attività al giorno per vederne gli effetti positivi (riducendo lo stress e migliorando l'umore)

Cds