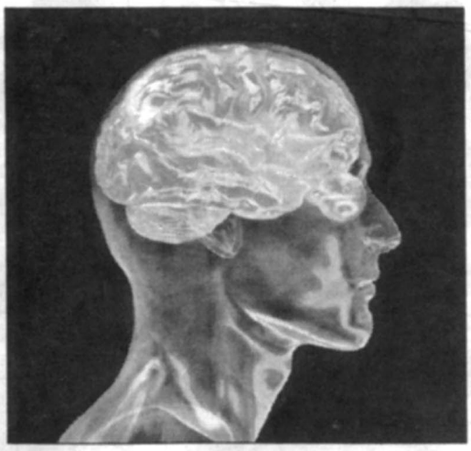
I SEGRETI DELLA MENTE

La memoria va in palestra

"Intervista al cervello" di Bonuccelli e Diolaiuti scala le classifiche

di David Fiesoli

PISA. Creme, diete, lifting, liposuzioni, ritocchi: la cura del corpo è una mania che impera ovunque, quella del cervello no. E' proprio questa la molla che ha spinto il professor Ubaldo Bonuccelli dell'Università di Pisa e il giornalista e scrittore Fabrizio Diolaiuti a scrivere un libro.



In basso la copertina del libro di Diolaiuti e Bonuccelli "Intervista al cervello"

Semplice, diretto, scientifico, divulgativo: per fortuna è già un successo. Si intitola, semplicemnete "Intervista al cervello" (Sperling&Kupfer, pp.305, euro 18). Fabrizio Diolaiuti è direttore della rivista "Amici del cervello", trimestrale in abbonamento che ha fondato proprio per dare info anteprime e notizie sull'organo che comanda tutti gli altri.

Una rivista edita dall'Associazione Toscana Ricerca Neurologica di cui è direttore scientifico il professor Bonuccelli, ordinario di neurologia all'università di Pisa e responsabile della neurologia dell'ospedale Versilia.

Sabato alle 18 i due autori presenteranno il loro libro a Maggiano, nell'ex manicomio ora sede della fondazione Mario Tobino.

Professor Bonuccelli, quali sono i regali che possiamo fare al nostro cervello?

Assicurargli la giusta nutrizione, la giusta quantità di lavoro, senza metterlo sotto stress. Far lavorare il cervello sugli aspetti cognitivi, quindi tenerlo allenato anche da anziani con attività ad esempio di studio e lettura, ma anche con le parole crociate e l'enigmistica, che sono un ottimo esercizio per il cervello. Ma è importante anche fare cose inusuali: camminare ad occhi chiusi in un luogo ben conosciuto, lavarsi i denti con la sinistra invece che con la destra...

Diolaiuti, che cosa invece fa male al cervello?

Gli eccessi di qualsiasi tipo. Bisogna avere equilibrio nel mangiare, nel dormire, nell'attività sessuale. Il cervello ringrazierà. Se qualcuno fa indigestione è il cervello che mette in atto il meccanismo che ci fa vomitare, se non dormiamo abbastanza, è lui il responsabile del colpo di sonno. Le ore di sonno necessarie sono molto soggettive, quindi uno deve sentirlo un po' da sè. Sesso? Anche farne troppo poco è uno spregio per il cervello, ne ha bisogno, è uno scarico che lo rimette in equilibrio. L'offesa più grande che possiamo fare al nostro cervello è tirare di cocaina, significa bruciare i neuroni, e sono cellule che non si rinnovano. La cosa assurda è che è la droga più usata di tutte.

In un'epoca in cui la cura del corpo è maniacale e il mantenerlo giovane a tutti i costi sembra un imperativo categorico, ci si prende altrettanto cura della mente?

No, assolutamente. E' uno dei motivi per cui il professor Bonuccelli ha accettato di fare questo libro. Si sa tutto della squadra del cuore, della formula uno, degli addominali e della cellulite ma non si sa perchè muoviamo una mano o perchè possiamo parlare, vedere, annusare. Questo libro aiuta a scoprire il nostro cervello e ad apprezzarlo. Lui lavora per noi 24 ore su 24: anche di notte rielabora quello che abbiamo vissuto, fissa nella memoria le cose a cui teniamo ed elimina quelle che non sono importanti. Se non ci si cura del cervello, visto che vivremo sempre di più, si rischierà di ammalarsi più frequentemente di Alzheimer o Parkinson.

> *Test e letture sono un ottimo esercizio, ma anche camminare ad occhi chiusi in luoghi ben conosciuti e lavarsi i denti con la sinistra*

Perchè nei detti popolari ad esempio, ma anche nei romanzi sentimentali, si contrappone sempre il cuore al cervello?

E invece l'emozione è dettata sempre dal cervello, contrapporre il sentimento alla razionalità e un falso problema. Il sentimento lo identifichiamo col cuore perchè il cervello davanti a una forte emozione lo fa battere più forte, l'amore lo senti nel petto....Ma se c'è un'anima, alla fine anche quella è nel cervello

Ubaldo Bonuccelli

Fabrizio Diolaiuti

Professor Bonuccelli, parliamo di memoria. C'è chi si ricorda tutto e chi non tiene a mente niente: facce incontrate anche solo una volta, numeri di telefono, appuntamenti. Da cosa dipende?

Anzitutto è una dote naturale, ci sono vari tipi di memoria, c'è chi ha più memoria visiva e chi ricorda più i suoni o le parole. Senza tornare a Pico della Mirandola, ci sono ancora persone con capacità intellettive particolari. Detto questo, è importante l'allenamento, bisognerebbe cercare di collegare ad esempio le facce delle persone con un'emozione, un nome, qualcosa che ci resta facile ricordare.

Droga, sesso, alcol, cibo, perfino lo shopping: cosa dice il cervello delle dipendenze?

Le dipendenze si sviluppano o da comportamenti o da sostanze che alla lunga possono portare alla dipendenza, perchè stimolano una sostanza come la dopamina, che dà il piacere. Certe dipendenze riguardano però comportamenti o sostanze essenziali per vivere, e si tratta quindi del loro abuso che quindi diventa dannoso. Certe sostanze che si chiamano droghe sono invece un artificio, non le prendo nemmeno in considerazione, vanno solo tenute lontane, interferiscono con i meccanismi che ci fanno andare avanti nella vita, sono contro la vita.

Professore, nel libro ho letto che il fumo fa male al corpo ma fa bene alla mente.

E' così. Chi fuma si fa del male e mette a rischio molti organi e il proprio corpo, ma aiuta la mente, stimola la propria concentrazione, riduce la fatica cerebrale, previene l'invecchiamento delle cellule cerebrali e perfino il Parkinson e l'Alzheimer. Detto questo, i costi sono purtroppo più dei benefici, perchè il fumo fa malissimo alle arterie, al cuore e ai polmoni, favorisce l'aterosclerosi e quindi anche l'infarto cerebrale. Le confesso che se si potesse restare sulle quattro o cinque sigarette al giorno anch'io riprenderei a fumare, ma è molto difficile controllare una dipendenza.

Concludiamo parlando dei test di intelligenza, ce n'è uno molto bello e complesso nel libro, richiede tempo per farlo, però se ne trovano moltissimi molto veloci sui giornali e su internet: sono validi?

Mah. Il test che c'è nel libro necessita di quaranta cinquanta minuti per essere fatto. Quelli sui giornali in tre minuti cosa vuole che dicano. Intanto diciamo che l'intelligenza è la capacità di risolvere i problemi, si è sempre tentati di misurarla e sono stati elaborati vari tipi di test, ma non è come lo zucchero nel sangue che si misura con una macchinetta. Con testi come quello contenuto nel libro ci si avvicina a misurare questa capacità. Con un test da dieci minuti capirà che non si può misurare proprio niente".

Chi è la persona più intelligente del mondo?

E' una donna con un QI di 228. E' una brillante conferenziera americana e si chiama Marilyn Vos Savant. Una curiosità: i superdotati si sono organizzati in un'associazione che si chiama Mensa e si ritrovano regolarmente: per entrare basta superare un test e dimostrare di rientrare nel 2% della popolazione mondiale con il più alto quoziente intellettivo. Ne sono stati o ne sono ancora membri non solo scienziati come Isaac Asimov e Stephen Hawking, ma anche il generale Schwarkopf e gli attori James Woods e Geena Davis.