

BRAIN POWER



Potenzia il cervello a ogni età

MICHAEL J. GELB E KELLY HOWELL

Prefazione di Tony Buzan

Michael J. Gelb e Kelly Howell

BRAIN POWER

Potenzia il cervello a ogni età



Indice

<i>Prefazione</i> di Tony Buzan.....	4
<i>Introduzione: Un cervello tutto nuovo</i>	8
Capitolo 1. Pensa fuori dagli schemi	16
Capitolo 2. Impara per tutta la vita	44
Capitolo 3. Esercizi per potenziare la mente	64
Capitolo 4. Cura l'alimentazione per nutrire la mente	83
Capitolo 5. Crea un ambiente stimolante per il cervello.....	110
Capitolo 6. Coltiva relazioni sane (e rimani sexy)!.....	120
Capitolo 7. Riposa bene per rimandare il momento dell'eterno riposo	133
Capitolo 8. Libera la mente sincronizzando gli emisferi	143
Capitolo 9. Un'ultima parola	148
<i>Fonti</i>	151
<i>Lectture consigliate</i>	168
<i>Ringraziamenti</i>	173
<i>Gli autori</i>	175

Prefazione

di Tony Buzan

Con il ventunesimo secolo è iniziato il Millennio della Mente. In questa nuova era, l'umanità arriverà a comprendere e usare lo straordinario potere del cervello. Ho dedicato gli ultimi cinquant'anni della mia vita a contribuire alla creazione di un mondo in cui ogni bambino cresca nella piena consapevolezza dell'incredibile potenziale della sua mente, imparando a utilizzarlo. "Alfabetizzazione mentale" è il termine che ho coniato per indicare la comprensione pratica delle capacità di ciascun individuo di elaborare le informazioni, sviluppare la memoria, pensare in modo creativo, risolvere i problemi e apprendere per tutta la vita. Regina di tutte le alfabetizzazioni, quella mentale è costituita da una conoscenza basilare della struttura fisica e della natura del cervello, e dalla comprensione dell'alfabeto comportamentale del cervello.

Tempo fa, durante una cena, io e Ted Hughes, poeta ufficiale della corte inglese, discutemmo dei benefici che l'umanità avrà quando libereremo completamente la grande risorsa naturale dell'intelligenza umana. In un momento d'ispirazione, alzammo i calici per fare un brindisi perché l'alfabetizzazione mentale si diffonde in tutto il mondo. Il nostro augurio fu: "Floreant dendritae!", un ibrido che unisce il greco antico e il latino e significa "Possano le tue cellule cerebrali prosperare!" .

Leggere e applicare i consigli contenuti in *Brain Power. Potenza il cervello a ogni età* ti permetterà di rivitalizzare profondamente le centinaia di miliardi di cellule cerebrali di cui sei dotato. Con questo libro meraviglioso, Michael J. Gelb e Kelly Howell danno un importantissimo contributo al campo dell'alfabetizzazione mentale. Anche

se diversi siti internet e svariate altre pubblicazioni contengono parecchio materiale su come potenziare la mente man mano che invecchiamo, questo testo è un concentrato delle informazioni più importanti, scientificamente valide e utili sull'argomento. È piacevolissimo da leggere, comprensibile a tutti, di facile e immediata applicazione a tutti gli aspetti della vita. *Brain Power* offre un programma concreto per aumentare il proprio benessere fin da subito e per il resto della propria esistenza.

Conosco il valore degli insegnamenti di questo libro perché ho avuto la fortuna di avere una madre che è stata l'esempio vivente di tutto ciò che consigliano Michael e Kelly. Mia madre, Jean Buzan, è stata di grande ispirazione per me e per tutti quelli che ha incontrato. Anche se era un'ottima studentessa, a 16 anni, nel 1932, fu costretta ad abbandonare gli studi. In quel periodo, l'università non era un'opzione per una ragazza del suo ceto sociale.

Fu solo verso i cinquant'anni che decise di andare all'università. Con il suo atteggiamento positivo ed energico, convinse le istituzioni accademiche che, in primo luogo, non era "troppo vecchia" per prendere una laurea e che, in secondo luogo, avrebbe dovuto saltare la laurea triennale, passando subito a quella magistrale!

Mamma aveva un vantaggio che l'aiutava a eccellere: era dotata di alfabetizzazione mentale! Bravissima nella lettura veloce e nel creare mappe mentali, si laureò con lode. In che ambito? Gerontologia! Si tratta proprio della branca che si occupa dello studio del processo di invecchiamento delle persone. Per 10 anni, mia madre tenne lezioni universitarie su questo argomento, affermando sempre che è possibile migliorare praticamente in tutte le aree a ogni età. Era l'esempio vivente di quello che insegnava.

Paradossalmente, l'università dove faceva l'insegnante, insisteva che andasse in pensione a sessantacinque anni come previsto dalla legge, esibendo un modo di concepire l'età che, per quanto non attuale, è ancora molto diffuso. "Ridicolo!" esclamò. "Proprio quando raggiungo l'età in cui sto applicando tutto quello che ho studiato per laurearmi, e dopo averlo spiegato per dieci anni, decidono che non sono più qualificata per insegnarlo!". Con una forma di ribel-

lione scherzosa, stampò dei biglietti da visita in cui si definiva “Jean Buzan, pensionata ma ispirata!”. Mamma continuò a scrivere, a insegnare e a motivare gli altri fino a novant’anni e più. In quanto gerontologa, si dedicò a sfatare i miti negativi sulla vecchiaia.

Una delle convinzioni più diffuse è quella secondo cui, con l’età, avviene un inevitabile declino della memoria. Ma so dal sempre più consistente numero di prove scientifiche, e dal fatto di aver visto mia madre in azione, che non è necessariamente vero. In realtà, il comportamento della memoria è molto simile a quello dell’organismo sotto alcuni importanti aspetti. Se ti prendi cura e ti occupi del tuo corpo, esso rimane forte, flessibile e capace di adattarsi. Se invece lo trascuri, diventa rigido, immobile e debole. La cosa positiva della memoria è che puoi potenziarla tutti i giorni. Non è come un contenitore che si riempie. È una rete di dati e immagini collegati tra di loro che può crescere all’infinito a patto che continui a utilizzarla. Più sei anziano, più grande e potente può diventare la tua memoria.

Molte persone tuttavia temono che anni di cattive abitudini impediranno loro di migliorare le proprie capacità mentali. In altre parole, hanno la sensazione che sia “troppo tardi”. Ma le cattive abitudini sono semplicemente percorsi neurali che creano reti di probabilità, formando “corsie preferenziali” nei collegamenti tra le cellule del cervello. Più ripeti un comportamento, più queste reti si espandono aumentando così le probabilità che tu ripeta proprio quel comportamento. Quindi, per invertire questa tendenza, ti basterà creare percorsi di connessione cerebrale nuovi e più positivi. Ripetendo tali percorsi, aumenti la probabilità che si verifichi l’evento a cui sono legati, diminuendo al contempo il rischio che le vecchie cattive abitudini rimangano. Questo libro è un manuale per creare proprio nuove connessioni positive.

Il tuo cervello è incredibilmente adattabile e flessibile. Puoi continuare a studiare nuove abilità e a migliorare per tutta la vita. Anche se finora hai fatto il contrario di tutto quello che insegnano Michael e Kelly, sarai comunque in grado di ribaltare la situazione, cogliendone i benefici. Porto la buona novella della stabilità e della

flessibilità del cervello dagli anni Sessanta e, come leggerai nelle prossime pagine, la ricerca scientifica oggi ha confermato l'idea che puoi potenziare il cervello a ogni età.

Conobbi Michael quando la School for Alexander Technique Studies di Londra mi invitò a tenere una conferenza sul cervello. Dopo il mio discorso, dissi al direttore della scuola che ero rimasto particolarmente impressionato dalle domande puntuali che mi aveva posto uno degli studenti. A mia insaputa, anche Michael, quello che mi aveva fatto le domande così precise, era stato dal direttore a chiedere come fare per saperne di più sul mio lavoro. Così è cominciata una collaborazione e un'amicizia che dura ancora oggi. Abbiamo viaggiato insieme per tutto il mondo a tenere seminari di cinque giorni sulla relazione mente/corpo destinati ai manager. Michael fu la prima persona a ottenere la certificazione per l'insegnamento dei frutti delle mie ricerche e, da allora, è diventato una delle figure più originali e di maggior rilievo a livello mondiale nel campo del pensiero creativo, della leadership innovativa e dello sviluppo del potenziale umano.

Capire la natura delle onde cerebrali e la loro sincronizzazione è un elemento importante nel curriculum dell'alfabetizzazione mentale. E Kelly Howell è una delle maggiori esperte mondiali di applicazione pratica delle ricerche sulle onde cerebrali. I suoi meravigliosi programmi per la meditazione e l'ottimizzazione delle capacità del cervello sono utilizzati negli ospedali e nelle cliniche dove si pratica il biofeedback oltre che da centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo.

Assieme, Michael e Kelly ti offrono le conoscenze e le tecniche più valide e più efficaci per migliorare la tua vita, sfruttare il potenziale del tuo cervello e sviluppare la mente a tutte le età. *Floreat dendritae!*

Un cervello tutto nuovo

In equilibrio su una scala appoggiata a un melograno, Bill si diletta a raccogliere un frutto maturo. Mentre il sole tramonta dietro le montagne della costa, tingendo i pini con il suo oro, Bill esulta: “Che giornata fantastica!”. In quel momento, la luce delle prime ore della sera sembra brillare più intensa.

Bill ha novant’anni. È ancora in forma come quando era pilota dell’aviazione americana nella Seconda guerra mondiale. Secondo alcuni ha smentito ogni pronostico, lavorando con passione per costruire la sua azienda dal niente, riuscendo a godersi ogni istante.

Bambino durante la Depressione, Bill serviva i vicini nel bar che sua madre aveva improvvisato nel loro salotto.

Il servizio è uno dei suoi principi cardine: servizio ai vicini, servizio alla comunità, servizio alla nazione.

Che sia rivolgere una parola gentile a uno sconosciuto, fare da mentore ad amici e figli, o raccogliere fondi per qualche ente benefico, quando Bill parla di dare agli altri gli si illuminano gli occhi, come se avesse scoperto il segreto più grande. “Niente dà più soddisfazione che donare agli altri”, si anima, pieno di entusiasmo. “La ricompensa che ricevi supera di gran lunga quello che hai dato!”.

Bill ha una mente acuta. È un eccellen-

*Il cervello è la
cosa più complessa
che abbiamo scoperto finora nel
nostro universo. Contiene centinaia
di miliardi di cellule collegate fra loro
da milioni di miliardi di connessioni.*

*Il cervello lascia la mente a bocca
aperta.*

JAMES D. WATSON,
Premio Nobel

te giocatore di bridge e adora discutere animatamente di politica e di questioni sociali. Ricorda nomi, date, facce ed eventi con facilità. Bill è convinto che il suo successo in settori altamente competitivi, come quello della vendita di auto e servizi, sia dovuto a un corso di memorizzazione in cui aveva sviluppato l'abilità di ricordare nomi e volti. Una delle cose che gli avevano insegnato al corso era quella di prestare la massima attenzione alle persone, la prima volta che le incontrava. Non importa che tu sia una cameriera o un amministratore delegato: la sua curiosità verso la gente è autentica e, quando si concentra su di te, ti fa sentire la persona più importante del mondo.

La giornata di Bill comincia con venti minuti di stretching, addominali e pesi, seguiti da una passeggiata con il suo cane, Biscotto. Tra gli esercizi mentali che pratica, c'è anche stilare un elenco, che aggiorna quotidianamente, delle cose per cui è grato. Legge anche biografie di grandi uomini e donne e cerca di ispirarsi alla loro saggezza per la vita di tutti i giorni.

Anche se avesse qualche acciaccio fisico, non lo sapresti mai. Preferirebbe parlare della sconfitta della sua squadra del cuore, piuttosto che ascoltare qualcuno lamentarsi dei propri problemi. “Quando la conversazione comincia a prendere quella piega” dice, “cambio argomento.”

Quando gli chiedono: “Qual è il tuo segreto?”, risponde: “La curiosità!”. Poi spiega: “Quando andavo tutti i giorni avanti e indietro per la stessa strada, cercavo sempre qualcosa che non avevo ancora notato: un nuovo albero, una nuova staccionata, una nuova casa. Lo faccio ancora. Fare attenzione ai piccoli dettagli è uno dei trucchi che uso per tenere in esercizio la mente.” Bill dispensa altri saggi consigli: “Continua a imparare cose nuove.” “Qualsiasi cosa tu faccia, stai in mezzo alla gente.” “Metti in pratica la Regola d'Oro: non fare agli altri niente che non vorresti fosse fatto a te.” “Perdona.” E, con gli occhi marrone chiaro che gli luccicano maliziosi, aggiunge: “E anche flirtare un po' non guasta.”

Bill mette in pratica, d'istinto, molto di ciò che imparerai nelle prossime pagine.

Il nuovo paradigma per invecchiare al meglio

Chi sono i tuoi modelli di riferimento, quando pensi all'invecchiamento? Che aspettative hai sui progressi che può fare la tua mente con il passare degli anni? Qual è il tuo atteggiamento al riguardo? Ti aspetti che tra vent'anni la tua memoria sarà peggiore o migliore? E la tua vita sessuale? Quali sono le tue paure, le preoccupazioni e le ansie sull'invecchiare? Speri che qualcuno inventi l'equivalente del Viagra per la mente?

Negli ultimi trent'anni, la mole di ricerche scientifiche che dimostrano che, con il passare del tempo, le capacità intellettive possono aumentare, è diventata impressionante.

Chiaramente, la domanda non è più *se* la mente può migliorare con l'aumentare dell'età, ma *come* sfruttare al massimo le sue capacità invecchiando.

Questo libro risponde alla domanda offrendo consigli saggi, pratici e basati su prove scientifiche. Imparerai nuovi metodi per migliorare la memoria, l'intelligenza, la creatività e la concentrazione. Inoltre, scoprendo che puoi invecchiare e al contempo migliorare le capacità intellettuali, acquisirai maggior sicurezza e un sano ottimismo.

Abbiamo intervistato i più grandi esperti, tra cui medici, gerontologi e neuroscienziati e abbiamo studiato i comportamenti di uomini e donne che incarnano il prototipo di una vecchiaia piena di salute. Il nostro approccio non si basa soltanto su teorie scientifiche e ricerche accademiche: noi applichiamo nel concreto tutto ciò che consigliamo in queste pagine. E ti guideremo a fare lo stesso, in modo che tu possa migliorare la tua mente anno dopo anno.

Negli ultimi trent'anni, il campo delle neuroscienze ha assistito a un cambiamento di paradigma che ha distrutto tutte le certezze che credevamo di avere sull'invecchiamento del cervello.

Quasi tutti siamo cresciuti con idee sbagliate sulle nostre capa-

*Abbandona
l'idea dell'"anti-età".*

*Resistere all'invecchiamento è
inutile. Accetta invece l'idea di
invecchiare bene, con saggezza ed
equilibrio.*

cità mentali, credendo, per esempio, che il quoziente intellettivo venga determinato a cinque anni, che il numero di cellule cerebrali diminuisca progressivamente dopo i trent'anni e che la memoria e le capacità di apprendimento declinino inevitabilmente con l'età.

Queste nozioni, basate sulle convinzioni scientifiche prevalenti negli anni Cinquanta, sono miti pericolosi che possono ridurre la nostra capacità di trascorrere al meglio la seconda parte della vita.

Proprio come Copernico sfatò la concezione che voleva la Terra al centro dell'universo, così le neuroscienze oggi hanno rivoluzionato il nostro sapere sulle potenzialità di miglioramento della mente nella terza età. Ecco quello che sappiamo.

- Le tue facoltà mentali, memoria compresa, sono strutturate per migliorare per l'intero corso dell'esistenza. I neuroscienziati, a questo proposito, parlano di neuroplasticità, dove “neuro” si riferisce ai neuroni, noti anche come cellule cerebrali, mentre la “plasticità” è la qualità che rende una sostanza malleabile e mutevole. Come sottolinea il dottor Richard Restak, esperto di neuroscienze, “il cervello è fatto per migliorare con l'utilizzo”.
- Anche se alcune cellule cerebrali muoiono nel processo di invecchiamento, siamo in grado di generarne di nuove. I neuroscienziati la chiamano neurogenesi. Il dottor Gene Cohen, direttore del Center for Aging, Health and Humanities della George Washington University, dichiara: “Nonostante per un secolo ci sia stato detto che era impossibile, in realtà siamo in grado di formare nuove cellule cerebrali.” Il numero di neuroni di cui disponi è così ampio che, anche se ne morissero mille al giorno per il resto della tua vita, ne avresti perso meno dell'1 per cento del totale. (Ovviamente, l'importante è non perdere proprio quell'1 per cento che usi davvero!)

Il cervello non è, come pensavamo una volta, un macchinario statico, a compartimenti stagni e programmi fissi, i cui componenti finiscono per logorarsi. Al contrario, è un organo dinamico e altamente adattabile, capace di generare nuovi neuroni e di migliorare

IL CERVELLO CHE CAMBIA SE STESSO

Il concetto di neuroplasticità ha raggiunto l'attenzione del grande pubblico soprattutto grazie al lavoro del dottor Norman Doidge. Nel recensire il suo libro *Il cervello infinito*, il "New York Times" ha dichiarato: "Il potere del pensiero positivo finalmente acquisisce credibilità scientifica. È quello che ci vuole per andare oltre i limiti della mente, per creare miracoli e far esplodere la realtà. Le implicazioni coinvolgono tutti gli esseri umani, per non parlare della cultura, dell'apprendimento e della storia del genere umano."

con il passare degli anni. Con gli esercizi giusti, persone di intelligenza media possono aumentare il quoziente intellettivo, migliorare la memoria e l'intelligenza lungo l'intero corso della vita.

Porteremo prove a sostegno di questo nuovo paradigma e, ancor più importante, ti spiegheremo come integrare queste conoscenze nella tua quotidianità, in modo che anche tu, come Bill, possa invecchiare aumentando le tue capacità mentali.

Libera il potere della mente per un miglioramento sinergico

Stai per scoprire che le tue capacità mentali superano qualsiasi cosa tu abbia mai immaginato. Possiedi un incredibile strumento di intelligenza e stai per imparare come liberare il suo vasto potenziale.

Sir Charles Sherrington, neuropsicologo premio Nobel, definì il cervello un "telaio incantato" dove "milioni di saettanti spolette tessono una trama che scompare e che, pur non essendo durevole, è sempre significativa". Una ventina d'anni dopo, il professor Pyotr Anokhin della Moscow State University decise di quantificare la complessità di quel telaio in-

*Se facessimo
tutte le cose che siamo capaci
di fare, ci stupiremmo davvero.*

THOMAS EDISON

SCIENZA E POESIA ESPRIMONO LA STESSA COMPrensIONE DELLE STRABILIANTE CAPACITÀ DEL CERVELLO UMANO.

Se il cervello umano fosse così semplice da poter essere capito, noi saremmo comunque organismi troppo semplici per riuscire a farlo.
Dott. Emerson Pugh, in *The Biological Origin of Human Values* [L'origine biologica dei valori umani]

Il cervello è più esteso del Cielo,
Perché - mettili fianco a fianco -
L'uno l'altro conterrà
Con facilità - e te in aggiunta.

Il Cervello è più profondo del mare,
Perché - tienili azzurro contro azzurro -
L'uno l'altro assorbirà,
Come le spugne i secchi assorbono.
Emily Dickinson

cantato, calcolando il numero di possibili schemi di pensiero che un cervello umano medio è in grado di produrre. Concluse che il numero di connessioni è virtualmente infinito. E più di recente il dottor Marco Iacoboni, neuroscienziato del Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center della UCLA, ha spiegato che il cervello “ha la capacità di rimodellarsi con il passare degli anni, per adattarsi ed espandere il proprio potenziale, accumulando conoscenze ed esperienze. Le moderne neuroscienze dimostrano che il cervello che invecchia non è più un cervello in declino, ma un organo predisposto all'apprendimento i cui limiti devono ancora essere esplorati”.

In questo libro, scoprirai come intrecciare le connessioni più positive e produttive nell'infinito telaio della tua mente. Attiverai aree del cervello che non utilizzi, darai tonicità ai tuoi muscoli mentali e ravviverai tutte le tue facoltà. E resterai stupito rendendoti conto della velocità con cui si ottengono risultati positivi.

Queste tecniche sono presentate in otto capitoli, ciascuno dei quali sottolinea un aspetto essenziale per migliorare la tua mente nel processo di invecchiamento. Ogni capitolo è propedeutico a quelli successivi e, imparando ed esercitandoti, vedrai che i benefici si moltiplicheranno. Scoprirai che questo metodo semplice e sistematico crea un miglioramento sinergico.

Anche se forse sai già che un apprendimento continuo, una dieta sana e un esercizio regolare sono importanti per stimolare la mente, ti guideremo nell'applicare i consigli più affidabili, utili e pratici. Inoltre, imparerai cose che potrebbero essere completamente nuove per te, come l'incredibile influenza dell'atteggiamento mentale sulla longevità, l'utilizzo di tecniche di memorizzazione studiate dagli antichi greci e la maniera per tenere in equilibrio emozioni e stati d'animo e far funzionare il cervello in modo ottimale.

Moltissime ricerche dimostrano che l'accumulo di stress è la causa principale del declino fisico e mentale legato all'età

Ma è davvero possibile cambiare abitudini profondamente radicate? E il nostro potenziale non è limitato da predisposizioni genetiche? Il dibattito sull'influenza che hanno natura (corredo genetico) ed educazione (gli effetti del tipo di educazione, dell'ambiente e degli studi) ha impegnato gli scienziati per secoli. Per quanto la genetica abbia un ruolo importante nel determinare le nostre capacità, gli studiosi ora concordano sul fatto che possiamo cambiare abitudini e sviluppare la mente lungo tutto il corso dell'esistenza. Nel suo *Genoma*, il divulgatore scientifico Matt Ridley conclude: "Madre Natura non ha affidato la definizione delle nostre capacità intellettuali al cieco destino di un gene." Il dottor Bruce Lipton, biologo cellulare, offre il suo contributo personale: "Capire che potevo cambiare le caratteristiche della mia vita cambiando le mie convinzioni mi creò uno stato di esaltazione compresi che c'era un percorso basato su dati scientifici che mi avrebbe portato dal ruolo di perenne 'vittima' alla nuova posizione di co-creatore del mio destino."

Nel I secolo a.C., il filosofo latino Seneca giunse alla conclusione che potevamo cambiare la nostra vita cambiando le nostre convin-

zioni; spiegò inoltre che il processo di invecchiamento “trabocca di piaceri se si sa come affrontarlo”. Aggiungi piacere, appagamento e benessere alla tua vita per potenziare la tua mente a qualsiasi età, grazie a queste tecniche scientificamente provate.

Pensa fuori dagli schemi

Secundo alcuni, l'età è un prezzo terribile da pagare per arrivare alla saggezza ma, se affrontiamo l'invecchiamento in modo consapevole, non deve per forza essere così. Ricerche sorprendenti rivelano che aprire la nostra mente alle possibilità, invece di concentrarci su quello che riteniamo impossibile, può garantirci longevità, salute migliore e mente più agile.

Dal momento che gran parte di noi è cresciuta con la falsa credenza che il cervello debba deteriorarsi con l'età, che apprendere è più facile quando si è giovani e che perdere la memoria è inevitabile, siamo abituati a sottovalutare molto il potere di un atteggiamento positivo. Tendiamo anche a sottovalutare gli effetti meno evidenti delle influenze culturali sulla nostra mentalità e sulle nostre convinzioni riguardo l'invecchiamento, influssi che possono compromettere le nostre facoltà intellettive e prosciugare forze fisiche dalla nostra vita.

Forse la morte è il modo con cui la natura ci dice di rallentare. E alcune delle nostre parti in effetti si consumano con l'uso, ma, fortunatamente, il cervello non è una di queste.

Ellen J. Langer, psicologa sociale, ha rivoluzionato il nostro modo di concepire la relazione tra atteggiamento mentale e invec-

*Gli esseri
umani, cambiando
l'atteggiamento interiore della
mente, possono cambiare gli aspetti
esteriori della loro vita.*

WILLIAM JAMES, psicologo
americano e filosofo

chiamento. Il suo importante studio “counterclockwise”, basato sul riportare letteralmente indietro le lancette dell’orologio, dimostra l’incredibile potere di una disposizione di pensiero positiva sulla salute interiore e fisica.

Nel 1979, la professoressa Langer e i suoi allievi mandarono due gruppi di anziani, che erano accuditi dai familiari, a fare un ritiro di una settimana in un monastero isolato nel New Hampshire. Prima di partire, gli uomini furono sottoposti a una serie di test per valutare ogni parametro, dall’intelligenza alla memoria visuale, alla destrezza, all’udito e alla vista.

Ai partecipanti del primo gruppo fu chiesto di ricordare la loro vita di vent’anni prima, nel 1959. Alla fine della settimana, raccontarono di aver trascorso un periodo piacevole e, quando furono di nuovo sottoposti agli stessi esami, diedero segno di qualche miglioramento a livello fisico e mentale.

Ai componenti del secondo gruppo, invece, fu raccomandato di ritornare quanto più possibile con la mente al 1959. Dovevano parlare al presente e non dovevano discutere di nulla che fosse successo dopo il settembre di quell’anno. L’esperimento fu preparato meticolosamente, con mobilio e arredi degli anni Cinquanta. Ai pasti, gli uomini tennero discussioni infuocate sugli argomenti del giorno, come la minaccia del comunismo, la costruzione di rifugi antiatomici e l’ascesa di Castro all’Avana. Si scambiarono opinioni su libri “recenti”, come *Goldfinger* di Ian Fleming e *Goodbye, Columbus* di Philip Roth. Guardarono anche gli ultimissimi film, come “A qualcuno piace caldo” e “Ben Hur”. La sera, si divertirono con le trasmissioni tipiche di quegli anni, guardandole su un televisore in bianco e nero. Dal grammofono arrivavano le voci di Perry Como, Rosemary Clooney e Nat King Cole. Dalla radio appresero che lo stallone Royal Orbit aveva vinto la più importante gara di galoppo e guardarono la finale di football tra i Baltimora Colts e i New York Giants, in cui i Baltimora vinsero 23 a 17.

Cosa accadde? Tutti i partecipanti diventarono più attivi. Cominciarono a servirsi i pasti da soli, facendo poi le pulizie, e presero

iniziative sulle attività sociali, come giocare a carte e organizzare gruppi di lettura. Langer osservò: “Nonostante l’ovvia ed estrema dipendenza dai familiari, subito dopo il loro arrivo al ritiro, cominciarono tutti ad agire in modo autonomo e indipendente.”

Gli esami fatti alla fine della settimana rivelarono evidenti miglioramenti di memoria, flessibilità, vista, udito, appetito e benessere generale. Il risultato più impressionante dello studio della Langer fu che, nonostante i soggetti avessero vissuto come se fossero ancora nel fiore degli anni solamente per una settimana, man mano che facevano proprio questo atteggiamento più giovanile, le loro dita, artritiche e raggrinzite, si rilassavano e si distendevano, rivitalizzandosi.

Quanto è potente la disposizione mentale? Secondo Langer, “il semplice atteggiamento positivo aveva garantito a queste persone benefici maggiori di quelli che porta il fatto di abbassare la pressione o ridurre il colesterolo”. Inoltre, “anche se fare esercizio e mangiare in modo equilibrato sono importanti per la salute, è possibile che il modo di intendere cosa significhi ‘essere in salute’ o ‘essere anziani’ sia ancora più determinante”.

Quando i soggetti dell’esperimento di Langer erano tornati con la mente a un periodo in cui erano più giovani e sani, il loro cervello aveva subito un cambiamento radicale, diventando letteralmente più giovane. Secondo la professoressa, se un gruppo di anziani è in grado di realizzare cambiamenti così evidenti, forse anche il resto di noi può farlo. “Sono arrivata a credere sempre meno che il nostro destino sia determinato dalla fisiologia. Il nostro più grande limite non è nel nostro io fisico, ma nelle convinzioni che abbiamo circa i nostri limiti corporei.” Il cervello è plastico e in grado di adattarsi e svilupparsi per tutta la vita. La biologia non determina il tuo destino in modo ferreo, e i tuoi limiti sono più autoimposti che ereditati per via genetica. Già il fatto stesso di sapere che puoi migliorare la tua mente dà inizio a questo processo, perché il tuo atteggiamento ha la funzione di una potente profezia che si autoavvera.

Il potere delle aspettative

Quanto sono forti gli effetti del modo di pensare sulla longevità? L'assistente di Langer, la dottoressa Becca Levy, decise di scoprirlo. A partire dal 1975, intervistò 650 persone sulle loro aspettative rispetto alla vecchiaia. I soggetti dovevano rispondere a frasi come "Più invecchio, più le cose peggiorano" oppure "Oggi sono felice come quando ero più giovane". La dottoressa e i suoi colleghi utilizzarono i risultati dell'intervista, dividendo i partecipanti in negativi o positivi, in base al loro atteggiamento. Più di vent'anni dopo, scoprirono che il gruppo con aspettative più positive e ottimistiche era vissuto in media

sette anni in più del gruppo pessimista.

Commentando la ricerca di Levy, la neuroscienziata Valerie Grémillon aggiunge: "Tanto perché non sembri magia, bisogna dire che questi effetti possono essere osservati in una serie di meccanismi noti, dall'abbassamento della pressione all'aumento della motivazione, fino agli effetti psiconeuroendocrini sul sistema immunitario; inoltre, anche un impegno attivo in attività esterne e sociali è associato a una diminuzione del senso di solitudine e di inutilità."

Diventando più consapevole di come si formano le tue aspettative e atteggiamenti sulla vecchiaia, sarai in grado di influenzare la qualità e la durata della tua vita. Tenendo ben presente questo, comincia a mettere in pratica i comportamenti che portano a una maggior flessibilità per invecchiare in salute.

Impara a essere ottimista per ottenere risultati migliori

"La vecchiaia" disse Bette Davis, "non è per femminucce." Chiunque riesce a essere ottimista quando tutto va per il verso giusto.

*Sono le
aspettative a determinare
il risultato. Se ti aspetti che, con
l'età, le tue capacità fisiche e mentali
diminuiscano, probabilmente accadrà.
Se invece ti aspetti di diventare più
giovane e di vivere più a lungo, questo
sarà il tuo destino.*

DEEPAK CHOPRA, autore
di *Benessere totale*

Se sei in perfetta salute e ti sei appena innamorato, non ti ci vuole molto a pensare positivo. L'ottimismo conta quando affronti le difficoltà. La capacità di resistere e di essere flessibile di fronte alle avversità è la caratteristica distintiva di chi invecchia con eleganza e si adatta bene. E la capacità di resistere è una funzione dell'ottimismo.

Il dottor Martin E. P. Seligman, pioniere della psicologia positiva e autore di *Imparare l'ottimismo*, seguì lo sviluppo di ottimisti e pessimisti nel corso di alcuni decenni.

Seligman scoprì che gli ottimisti ottengono risultati migliori dei pessimisti in quasi tutte le aree della vita: i primi superano i test attitudinali, si ammalano meno, si riprendono più in fretta dalle malattie e guadagnano molto di più. (I pessimisti che leggono questo si staranno deprimendo!). Seligman scoprì inoltre che gli ottimisti ottengono risultati migliori anche se i pessimisti sono più bravi a stabilire in modo accurato le problematiche e le difficoltà di una data situazione.

La buona notizia per i pessimisti è che si può imparare a essere ottimisti. Il segreto è quello che Seligman chiama “stile esplicativo”. In altre parole, pessimisti e ottimisti davanti alle difficoltà mettono in atto strategie di selfcoaching molto diverse, ma i pessimisti possono imparare l'approccio più creativo e flessibile che porta gli ottimisti a raggiungere risultati migliori. Secondo Seligman, “la caratteristica tipica dei pessimisti è la tendenza a credere che gli eventi negativi siano colpa loro e che dureranno a lungo, danneggiando tutto il resto. Gli ottimisti, che si trovano di fronte agli stessi colpi di questo mondo, pensano alla sfortuna in maniera opposta. Tendono infatti a credere che la sconfitta sia solo un ostacolo temporaneo o una sfida e che le sue cause siano confinate a questo unico frangente”.

Quindi, se a un pessimista viene una malattia legata all'età, come una osteoartrite degenerativa dell'anca, che peggiora fino

*Nessun
pessimista ha mai scoperto
il segreto delle stelle, si è mai
imbarcato alla volta di una terra
sconosciuta o ha aperto nuovi orizzonti
per lo spirito umano.*

HELEN KELLER

al punto di richiedere l'impianto di una protesi, il monologo interiore del pessimista probabilmente sarà fatto di frasi del genere: "Non riuscirò mai più a fare quello che facevo prima", "Questo rovinerà tutto" e "Questa è colpa mia e di tutta la corsa che ho fatto da giovane". L'ottimista affronterà le stesse circostanze difficili facendo tra sé e sé affermazioni più di questo genere: "Userò la convalescenza per allenare la mia pazienza e la compassione e alla fine sarò una persona più saggia ed equilibrata" e "Sono felice di essermi allenato per le gare di atletica da giovane, perché posso utilizzare quell'esperienza per riprendermi più in fretta e completamente".

Se un pessimista al lavoro fa una presentazione allo scopo di ottenere l'approvazione per un nuovo progetto e la sua proposta viene rifiutata, è possibile che pensi frasi come: "La mia proposta non è abbastanza buona e io sono un fallimento", "È un duro colpo per la mia carriera" e "La situazione è senza speranza e non cambierà mai". L'ottimista affronta lo stesso rifiuto con pensieri del tipo: "Tra sei mesi il consiglio d'amministrazione che ha rifiutato la mia proposta avrà tre nuovi membri, quindi ci riproverò", "Userò questo periodo per migliorare la mia proposta in modo che diventi molto più convincente e irresistibile" e "Sono grato per l'opportunità di imparare da questo rifiuto: mi aiuterà a diventare più efficace".

*Il pessimismo
porta alla debolezza,
l'ottimismo al potere.*

WILLIAM JAMES

Gli ottimisti ottengono risultati migliori in quasi tutte le aree della vita perché continuano a impegnarsi e a cercare soluzioni. Al contrario, i pessimisti danno per scontato che non esistano soluzioni possibili, quindi smettono di cercarle. L'ottimismo è un'abilità che appartiene all'intelligenza emozionale e può essere imparata. Il segreto è diventare consapevoli dei propri pensieri interiori, in modo da poter scegliere consapevolmente la prospettiva più creativa e flessibile per affrontare qualsiasi difficoltà si presenti.

Riprogramma il cervello per diventare flessibile e brillante

Uno dei capisaldi delle neuroscienze, formulato da Donald O. Hebb, recita: “I neuroni che scaricano insieme si potenziano reciprocamente”, volendo intendere che quando due o più neuroni si attivano in contemporanea, creano tra loro un legame. Le abitudini sono infatti formate da connessioni neuronali che, con l’andar del tempo, si saldano insieme nel cervello. Molte abitudini, come allacciarsi le scarpe o lavarsi i denti, sono utili. Ma altre, come preoccuparsi o seguire altri schemi di pensiero pessimisti, non sono costruttive e, per cambiarle, è necessario un intervento conscio.

Schemi abitudinari fortissimi sono osservabili in individui affetti da disturbo ossessivo-compulsivo (DOC). Questo disturbo è caratterizzato da comportamenti ripetitivi e pensieri incontrollabili. Molti pazienti sanno che le loro azioni ritualizzate, come lavarsi le mani di continuo o controllare mille volte che il forno sia davvero spento, sono irrazionali, ma l’automatismo è così forte che si sentono incapaci di interromperlo.

Il dottor Jeffrey M. Schwartz, MD, coautore di *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* [Mente e cervello: neuroplasticità e potere della forza mentale], insegna con successo a pazienti affetti da gravi forme di disturbo ossessivo-compulsivo a ricreare le strutture delle connessioni cerebrali del loro cervello, così da liberarsi dagli schemi distruttivi dei loro pensieri e azioni abituali. L’approccio di Schwartz può essere impiegato per ristrutturare qualsiasi schema abituale, inclusi i pensieri pessimistici, anche se non si è affetti da questo tipo di disturbo.

Schwartz consiglia di cominciare a osservare come lavora la propria mente. Lo scopo è quello di rendersi conto di quando si

*Al centro
di ogni cuore c’è una
cabina di registrazione.
Finché riceve un messaggio di
bellezza, speranza, gioia e
coraggio, si resta giovani. Quando
tutti i cavi sono sconnessi e il tuo
cuore è coperto dalla neve del
pessimismo e dal ghiaccio del
cinismo, allora, e solo allora, sei
diventato vecchio.*

GENERALE DOUGLAS
MACARTHUR

creano pensieri di preoccupazione, pessimistici o legati all'ansia, per etichettarli come sottoprodotti derivati da connessioni inadeguate del cervello.

Quando si individua lo schema di pensieri che produce ansia, si interrompe il meccanismo mediante il quale questo schema viene associato a eventi esterni, attribuendolo invece a un cortocircuito del cervello, cortocircuito che ora stai aggiustando.

Una volta che siamo consapevoli di uno schema di pensiero negativo, il dottor Schwartz suggerisce di alterare coscientemente il meccanismo di associazione, spostando l'attenzione su qualcosa di piacevole, come

*Una mente
che non viene mai messa in
dubbio è un mondo di sofferenza.*

BYRON KATIE

ascoltare la propria musica preferita, lavorare in giardino o giocare con il proprio animale domestico. Anche se potrebbero insorgere ansia o paura, concentrarsi con determinazione su qualcosa di bello cambia il percorso di associazione.

Con l'esercizio, questo ricondizionamento positivo ristrutturava gradualmente il circuito neurale negativo.

Un altro metodo per cambiare consapevolmente schemi e associazioni negative è "Il Lavoro", sviluppato da Byron Katie, autrice di *Amare ciò che è*. Con un procedimento simile a quello del dottor Schwartz, Katie insegna a identificare e poi a mettere in discussione i pensieri che causano sofferenza, trasformandoli.

Per esempio, il pensiero negativo potrebbe essere: "Dimentico sempre le cose; la mia memoria sta peggiorando con l'età." Katie consiglia di porsi le seguenti quattro domande sul pensiero negativo:

1. È vero? Sei sempre smemorato? Non ti ricordi mai niente?
2. Sai con assoluta certezza che è vero? La conoscenza assoluta è inafferrabile.
3. Come reagisci – cosa succede – quando credi a quel pensiero? Presta attenzione alle reazioni fisiche che suscita un pensiero pessimistico. Cosa accade alla tua postura, alla respirazione e ad altre funzioni vitali?

4. Che cosa saresti senza quel pensiero? Questa domanda ti invita a lasciar andare l'attaccamento al pensiero negativo.

Dopo aver esaminato la frase in questione con le quattro domande, Katie consiglia di provare gli effetti che provoca l'opposto della frase originale. Questo procedimento viene chiamato "giravolta". Per esempio, si può rigirare la frase originale ("Dimentico sempre le cose; la mia memoria sta peggiorando con l'età"), affermando: "Mi ricordo sempre le cose importanti. La mia capacità di ricordare ciò che è importante migliora con l'età" oppure "Sono bravo a dimenticare cose inutili. Questo migliora la qualità della mia vita mentre invecchio". Imparando a ribaltare i tuoi schemi di pensiero negativi e pessimistici, ti sentirai meglio e reagirai alle difficoltà della vita in modo più flessibile e creativo.

Sviluppa l'acutezza mentale e vivi più a lungo con una dose quotidiana di GUP

La GUP non è l'ultima terapia ormonale. È l'acronimo di tre pratiche essenziali per migliorare l'acutezza mentale e vivere più a lungo: gratitudine, umorismo e perdono.

Invecchiare bene con la gratitudine

La gratitudine è stata elogiata da molti grandi pensatori della storia. Per Thomas Jefferson, "la propensione a provare gratitudine" era essenziale per essere felici. Il grande medico, filantropo e premio Nobel, Albert Schweitzer sosteneva che "la cosa più grande è ringraziare per tutto. Chi ha imparato a fare questo, ha trovato il senso della vita". E il filosofo latino Cicerone notava che "la gratitudine non è solo la virtù più grande, ma anche la madre di tutte le altre".

*L'uomo
saggio è colui che non si
dispera per ciò che non ha, ma
gioisce per quello che ha.*

EPITTETO, filosofo greco

La parola “gratitudine” viene dalla radice latina *gratia*, traducibile come “grazia”. Tutte le più importanti tradizioni spirituali sottolineano l’importanza della grazia e della gratitudine, ma solo negli ultimi dieci anni la scienza ha cominciato a convalidare quello che la religione ha sempre insegnato. Il dottor Robert A. Emmons, il dottor Michael E. McCullough e i loro colleghi, all’interno di un progetto di ricerca sulla gratitudine e la riconoscenza, condussero molti esperimenti per misurare gli effetti della predisposizione alla gratitudine.

Scoprirono che chi guarda alle proprie fortune, invece che alle proprie disgrazie, è più flessibile, più ottimista e prova un senso di benessere decisamente maggiore. Questi ricercatori scrissero: “nel confronto sperimentale, quelli che tenevano un diario con ciò per cui essere grati riportavano meno sintomi fisici, provavano un maggior benessere globale nei confronti della loro vita ed erano più ottimisti sulla settimana a venire rispetto a quelli che segnavano problemi o eventi neutri.”

È relativamente semplice sviluppare una predisposizione alla gratitudine, e tenere un semplice “diario della gratitudine” è il miglior modo per iniziare. Tutte le mattine, prenditi qualche minuto per scrivere un elenco di cose che ti inducono a sentirti grato. Dopo aver steso la lista, dedica qualche secondo a concentrarti sul senso di gratitudine per ogni voce. Finita questa revisione, “galleggia” semplicemente in quest’emozione per circa un minuto. Ripeti il procedimento la sera. Basta questo a riattivare il tuo sistema immunitario. Pratica questo semplice esercizio e troverai più motivi per esprimere riconoscenza nella tua vita quotidiana. Il poeta e filosofo inglese G. K. Chesterton si esprime così: “Tu rendi grazie prima dei pasti. Molto bene. Ma io ringrazio prima di un concerto e di un’opera, e ringrazio prima di uno spettacolo e di una pantomima, e ringrazio prima di aprire un libro, e ringrazio prima di disegnare, dipingere, nuotare, tirare di scherma, fare box, camminare, giocare, ballare, e ringrazio prima di intingere la penna nell’inchiostro.” Il rabbino Harold Kushner, autore di *Ma cosa ho fatto per meritare questo? Quando le disgrazie capitano ai buoni*, ci ricorda anche di ap-

prezzare la sacralità di avvenimenti quotidiani che spesso diamo per scontati. Come Chesterton, Kushner consiglia di concentrare l'attenzione sull'essere grati per cose semplici, come l'aria che si respira e i vestiti che s'indossano. Prestando attenzione a tutte le belle cose della vita, scoprirai di essere fortunato.

L'economia del perdono

La poetessa e drammaturga inglese Hannah Moore definiva il perdono l'“economia del cuore”. Spiegava infatti che “risparmia le spese della rabbia, il costo dell'odio, lo spreco di energie mentali”. Infatti, tutte le grandi tradizioni spirituali sottolineano la sua importanza, assieme a quella della gratitudine. Per molti, tuttavia, quello del perdono è un atteggiamento molto più difficile da assumere. Come notò il grande poeta Alexander Pope, “errare è umano, perdonare divino”. Non stupisce quindi che la scienza contemporanea abbia cominciato a dimostrare i benefici di questo attributo divino.

*La vita è
un'avventura nel perdono*

NORMAN COUSINS

Secondo Fred Luskin, direttore di un progetto dedicato al perdono condotto dall'Università di Stanford e autore di *Forgive for Good* [Perdonare per sempre], perdonare migliora il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, riduce ansia e depressione e migliora il riposo notturno. Le ricerche del dottor Luskin spiegano che il perdono è una capacità che si può apprendere.

Migliorare la tua abilità di perdonare sarà più facile ricordando i seguenti punti:

- Il perdono è per te. Il perdono è una potente forma di autoguarigione. È importante imparare a lasciare andare le emozioni tossiche perché amarezza e risentimento sono dannose per il fisico della persona che le prova. Nutrire rancore consuma energia e compromette il tuo benessere. Doc Childre e Howard Martin, nel loro *The HeartMath Solution* [La soluzione viene dal cuore]

spiegano che “il perdono ti libera dalla punizione di una prigione autoconstruita in cui sei sia il condannato sia il carceriere”.

- Il perdono fortifica il carattere. Perdonare gli altri, e te stesso, ti libera da emozioni che turbano la pace della tua mente. Assumendoti più responsabilità per le tue esperienze emotive e scegliendo la felicità al posto del risentimento, affermi la tua forza interiore e la tua libertà. Come Gandhi ci ricorda, “il debole non riesce mai a perdonare. Il perdono è caratteristica del forte.”
- Perdonare non significa legittimare. Nel film *Gli spietati*, Bill, interpretato da Gene Hackman, protesta che non merita di morire e Munny, interpretato da Clint Eastwood, risponde: “Il merito non c’entra niente.” Lo stesso vale per il perdono. E perdonare qualcuno non significa legittimare o scusare un comportamento inaccettabile. Puoi disapprovare profondamente le azioni di un altro e perdonarlo comunque. Perché il perdono sia completo non c’è bisogno di riconciliarsi con qualcuno o portare avanti una relazione.
- Il perdono è la miglior vendetta. L’incapacità di perdonare si basa su una falsa convinzione: crediamo che la rabbia e il risentimento possano difenderci dall’essere feriti, ma ci sbagliamo. Le emozioni negative non ci proteggono; in realtà, ci fanno del male, scatenando un forte rilascio di ormoni dello stress. Smetti quindi di affidarti a questa falsa strategia e pensa a vivere al meglio. E se hai bisogno di un po’ di aiuto, ricorda il motto di Oscar Wilde, per cui bisogna sempre perdonare i propri nemici, perché niente li infastidisce di più.
- Perdonare richiede pazienza. Imparare a perdonare richiede esercizio e pazienza. Ferite profonde e sentimenti offesi possono essere difficili da lasciare andare. A volte, crediamo di aver perdonato e di aver superato l’episodio, poi accade qualcosa che ci ricorda il passato e ci facciamo di nuovo consumare da quel dolore. Quando questo succede, limitati a osservare le emozioni che provi e, invece di colpevolizzarti, rinnova l’intenzione di lasciarle andare.

- Il perdono è più semplice con l'empatia. Perdonare è molto più semplice quando comprendiamo e ci immedesimiamo nella persona che stiamo perdonando. Come spiegò il poeta Henry Wadsworth Longfellow, “se potessimo leggere la storia segreta dei nostri nemici, nella vita di ciascun individuo troveremmo abbastanza dolore e sofferenza da far cessare ogni ostilità”.
- Perdonare è più facile *augurando il meglio*. Non devi essere per forza religioso o su un cammino spirituale per benedire qualcuno. Pierre Pradervand, autore della *Rivoluzione gentile*, descrive la benedizione come il genuino augurio del meglio per l'altra persona. Consigliava di “sostituire sistematicamente ogni pensiero di giudizio con una benedizione, soprattutto verso quel collega d'ufficio che ti manda proprio fuori dai gangheri!”

Così come dare la colpa agli altri ed essere arrabbiati con loro ci indebolisce, parallelamente augurare loro il meglio può essere un sorprendente punto di forza. E potresti essere felice di scoprire che, grazie agli auguri di bene che a tua volta ricevi, la tua vita diventa più armoniosa.

Risveglia le cellule cerebrali con l'umorismo

Norman Cousins, nel suo classico *La volontà di guarire: anatomia di una malattia*, racconta la storia della sua guarigione da una grave forma di artrite degenerativa. La terapia più efficace era ridere. Guardava film comici e si circondava di allegria. Scrisse: “Feci la gioiosa scoperta che dieci minuti di risate di cuore avevano un effetto anestetico.”

Molti studi successivi hanno convalidato la scoperta di Cousins, dimostrando che la risata ha un effetto analgesico, molto probabilmente perché rilascia endorfine nel flusso sanguigno, ed è particolarmente efficace in caso

*Disponi
lo spirito al piacere e
a quel senso di gioia
della vita, che tiene lontani
da ogni malanno e allunga
l'esistenza.*

SHAKESPEARE

di dolore cronico legato all'artrite o a malattie neurologiche. Ridere rilassa anche la tensione muscolare e impedisce il rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress. Uno studio del 2001, pubblicato sul

“Journal of the American Medical Association” dimostrò che i sintomi dell'allergia miglioravano nei pazienti che guardavano commedie, a differenza di quelli nel gruppo di controllo, a cui toccavano le previsioni meteo. Divertirsi potenzia e rafforza le difese immunitarie e, secondo una ricerca del dottor Richard Wiseman, “aumenta il battito cardiaco, ci aiuta a respirare più profondamente, e allunga diversi muscoli del viso e del torso”. “In effetti”, aggiunge questo medico, “è come un mini allenamento”.

*Quand'ero
giovane, mi dicevano che
ero un individualista senza
scrupoli. Attorno ai cinquant'anni,
venivo considerato eccentrico. Adesso,
dico e faccio le stesse cose di allora, e
sarei in demenza senile.*

GEORGE BURNS, nel film “Just You and Me, Kid” [Adesso siamo io e te, piccola]

Insieme alla gratitudine e al perdono, l'umorismo è uno degli atteggiamenti più importanti per rafforzare il nostro benessere mentre andiamo avanti con gli anni. Ecco alcuni modi facili per aggiungere qualche risata alla tua giornata.

- Appendi una tua foto buffa sullo specchio del bagno, per ricordarti di non prenderti troppo sul serio.
- Tieni un diario umoristico. Segna le tue barzellette e storielle preferite, e condividile con gli amici.
- Circondati di divertimento. Invita gli amici da te per una gara di barzellette, con un premio per la più divertente, appendi le tue vignette preferite in ufficio oppure organizza una serata a vedere commedie.
- Sorridi e ridi senza motivo. William James, grande pioniere della psicologia, spiegò: “Non ridiamo perché siamo felici, siamo felici perché ridiamo.” L'affermazione di James trova riscontro nelle ricerche contemporanee. Il dottor Paul Elkman e i suoi as-

sistenti hanno dimostrato che sorridere migliora l'umore e ha un'influenza positiva sui sentimenti degli altri.

- Trascorri del tempo con bambini, familiari e amici che ti fanno ridere.
- Divertiti con i giochi di parole. I giochi di parole sono un ottimo esercizio mentale. Anche se studi sui benefici specifici devono ancora essere condotti, scoprirai che un buon gioco di parole è, di fatto, un'ottima ricompensa in se stessa. I giochi di parole sono la forma di umorismo più semplice? Forse no: dopo tutto, i limerick sono componimenti poetici¹.
- Fai un tuffo nell'assurdo. Fai facce e suoni buffi. Guarda *Il ministero delle camminate strambe*, grande classico dei Monty Python, e metti a punto una tua andatura. Come spiega il dottor Seuss, il leggendario autore di libri per bambini: "Mi piace l'assurdo; risveglia le cellule del cervello."

Il linguaggio della longevità

Il linguaggio è potente. Il tuo modo di parlare è in grado di rinforzare o di trasformare gli atteggiamenti negativi e gli stereotipi sull'invecchiamento. Negli Stati Uniti, gli stereotipi negativi sulla vecchiaia sono ovunque; tutte le pubblicità tendono a glorificare la giovinezza, denigrando l'età più matura. Senza saperlo, potremmo cominciare ad assimilare questi stereotipi, rafforzandoli inavvertitamente tramite il linguaggio.

In uno studio che dimostra la capacità delle parole di rinforzare o modificare gli stereotipi negativi, la dottoressa Becca Levy mostrò a diversi gruppi di individui anziani delle parole che apparivano su uno schermo del computer solo per un istante, in modo che i soggetti non avessero tempo per rendersi pienamente conto di quello che stavano vedendo. Un gruppo vide termini che riflettevano un

¹ Ndt: I limerick sono brevi componimenti, tipici della lingua inglese, di contenuto umoristico.

atteggiamento positivo verso la terza età, come saggezza, esperienza e creatività. All'altro gruppo, invece, furono mostrate parole come malattia, demenza senile e morte. Quest'ultimo gruppo raggiunse punteggi decisamente più bassi nei test di memoria e matematica, risultati dovuti all'aumento dei livelli di stress e a una diminuzione del senso di sicurezza di sé. Secondo una

*Le parole sono,
ovviamente, la droga più
potente utilizzata dall'umanità.*

RUDYARD KIPLING

ricerca condotta dalla dottoressa Levy e dai suoi colleghi, "gli stereotipi negativi sulla vecchiaia possono contribuire all'insorgere di problemi di salute nelle persone anziane, senza che ne siano consapevoli.

Questa situazione, a sua volta, potrebbe portare a commettere un altro errore: attribuire un declino di salute all'inevitabile processo di invecchiamento; si verificherebbe allora un ulteriore rafforzamento degli stereotipi negativi, che impedirebbero di invecchiare al meglio".

In altre parole, l'atteggiamento nei confronti della vecchiaia funziona come una profezia che si autoavvera, nel bene o nel male. Inoltre, ciò è aggravato da un uso negativo del linguaggio.

DAL RITIRO ALLA RINASCITA

In inglese, per la parola "pensione" si utilizza "retirement", che viene dal francese "retirer", che significa "ritirarsi". Chiaramente, questo termine ha i suoi inconvenienti. Ernest Hemingway lo definiva "la peggior parola del linguaggio". Se prendiamo in considerazione un elenco di sinonimi, come cedere, arrendersi, separarsi, regredire, recedere, ripiegare, sembra proprio che Hemingway avesse ragione. In ogni caso, nella fase di transizione che precede la conclusione di un lavoro oppure di un'occupazione, è importante preparare un progetto positivo, con l'obiettivo di una rinascita personale. È il momento perfetto per ridare vita al proprio interesse per l'apprendimento. Come disse Seneca, il filosofo latino, duemila anni fa, "dedicarsi all'ozio dal lavoro senza amore per il sapere significa seppellirsi vivi".

In altri studi, la dottoressa Levy e i suoi colleghi dimostrarono che negli anziani a cui erano state mostrate parole che riflettevano un atteggiamento positivo sulla terza età, erano riscontrabili miglioramenti del sistema cardiovascolare, dell'udito e perfino dell'equilibrio fisiologico. Scoprirono inoltre che in culture come quella cinese, in cui l'età avanzata è stimata e quasi venerata, i risultati dei test sulla memoria delle persone anziane sono migliori di quelli degli Stati Uniti, in cui viene venerata la giovinezza.

Stai alla larga da discorsi pieni di commiserazione, termine che significa, letteralmente, essere miseri, infelici, insieme. Come avvertiva Martha Graham, "l'infelicità è un male contagioso". Se ti ritrovi a parlare di come "le cose non sono più quelle di una volta",

DA MUMMIE A SAGGI

Nella cultura occidentale, esiste un ricco vocabolario che tende a denigrare gli anziani e la terza età, con espressioni come:

- Mummie
- Ferrivecchi
- Bacucchi
- Antichi
- Da geriatria
- Nonnetti

In altre culture, come quella cinese e dei nativi americani, le persone mature sono indicate con espressioni molto più positive, quando non reverenziali, come:

- Saggi
- Anziani
- Detentori del sapere
- Patriarchi/matriarche
- Nonno/nonna

Cominciando a utilizzare queste espressioni positive, che rievocano la vitalità, con il progredire degli anni rafforzerai anche la tua autostima.

cambia registro, ponendo l'enfasi sulla gratitudine e sull'apprezzamento. Assapora il momento presente e visualizza il futuro che desideri creare.

Supera gli stereotipi negativi ispirandoti a modelli positivi

Negli anni Cinquanta, i professionisti del marketing adottarono la strategia dell'obsolescenza programmata. Tutta una serie di prodotti, dalle automobili alle televisioni, venivano costruiti in modo da rompersi poco dopo la scadenza della garanzia.

Questa tecnica diventò sempre meno praticabile man mano che la competizione tra le imprese raggiungeva una scala globale e la tecnologia alzava il livello di consapevolezza dei consumatori. Sfortunatamente, la nozione di obsolescenza programmata è rimasta ben radicata nella psiche del mondo occidentale in merito alla nostra considerazione degli esseri umani.

*Come
diplomata della Scuola
di Matematica Creativa di
Zsa Zsa Gabor, onestamente
non so dire quanti anni ho.*

ERMA BOMBECK

LA TOP TEN DELLE FRASI AUTOLIMITANTI

Ecco dieci frasi che rinforzano gli stereotipi negativi sull'invecchiamento:

- È una cosa di noi vecchi.
- Non sono più quello di una volta.
- Sono troppo vecchio.
- Non mi ricordo più niente.
- La mia memoria sta andando.
- Invecchiare fa schifo.
- Quand'ero giovane, era tutto più facile.
- Sono arrivato al capolinea.
- I giorni migliori sono andati.
- Più invecchio, più le cose peggiorano.

Il dottor Geroge Gerbner, ex preside della scuola di comunicazioni dell'Università della Pennsylvania, fu tra i primi a documentare l'entità delle immagini negative e dei pregiudizi verso gli anziani nei mezzi di comunicazione. Autore di molti libri e articoli accademici, come "The Image of the Elderly in Prime-Time Television Drama" [L'immagine degli anziani negli spettacoli televisivi di prima serata], il dottor Gerbner, insieme ai suoi colleghi, contribuì a riportare l'attenzione sul fatto che le persone anziane sono rappresentate tramite stereotipi negativi o semplicemente ignorate.

Anche se gli americani ultrasettantenni costituiscono più del 10 per cento della popolazione, meno del 3 per cento dei personaggi che compaiono negli spettacoli di prima serata ha quell'età o è più anziano. Il dottor Gerbner e altri che hanno proseguito le sue ricerche hanno rilevato la tendenza sproporzionata dei mezzi di comunicazione a rappresentare gli anziani come affetti da demenza senile, sciocchi, smemorati e infermi. Gerbner commentò: "I mass media, e la televisione in particolare, [hanno] un profondo effetto sulla nostra definizione dei ruoli sociali, età inclusa."

Secondo un'esaustiva rassegna della rappresentazione degli anziani nei mezzi di comunicazione, pubblicata su "Educational Gerontology", "gli stereotipi negativi sulle persone di età avanzata finiscono per ostacolare le loro potenzialità, ponendo l'accento solo sull'anziano sfortunato e improduttivo, e possono trasformarsi in una profezia che si autoavvera, limitando le capacità e le esperienze di chi è attempato. Stereotipi e pregiudizi non influenzano soltanto le persone in là con gli anni, ma creano anche aspettative negative, paura e timore di invecchiare nei giovani".

In genere, gli anziani compaiono solo nelle pubblicità di farmaci, case di riposo e strumenti che servono a risolvere problemi di infermità ("Sono caduto, non riesco ad alzarmi"). Come osserva Dave Berry, la pubblicità "fa di tutto per far sembrare il passare degli anni piacevole quanto essere divorati dai vermi". Aggiunge anche: "Le persone anziane che si vedono nelle pubblicità sono sempre impegnate in conversazioni umilianti con farmacisti incredibilmente

L'ARTE DI INVECCHIARE

Alice e Richard Matzkin hanno utilizzato il loro incredibile talento per la pittura e la scultura per creare immagini che siano di ispirazione per un sano invecchiamento. I lavori dei Matzkin mettono in luce l'affiorare dell'anima con il passare degli anni e servono ad alimentare un'immagine più positiva delle ultime fasi della vita. Nel loro libro, intitolato *The Art of Aging: Celebrating the Authentic Aging Self* [L'arte di invecchiare: una celebrazione del sé autentico che invecchia], sono comprese diverse splendide immagini e illustrazioni di persone anziane.

allegri.” Rare sono invece le immagini di persone di età avanzata in salute, vitali, attive, sexy, sagge, vivaci e attraenti.

Invecchiare bene è l'espressione di saggezza più alta. Se vuoi farlo anche tu, coltiva la tua saggezza, studiando le vite di grandi uomini e donne che, in ambiti diversi, hanno continuato a essere produttivi e soddisfatti nei loro ultimi anni. Scegli consapevolmente di concentrarti su immagini di invecchiamento positive. Cerca persone mature vitali, che diventino modelli a cui ispirarti.

Quelli che seguono sono alcuni esempi di persone invecchiate in maniera splendida.

Michelangelo Buonarroti (1475–1564)

A cinquantacinque anni, nel 1530, Michelangelo progettò la magnifica Biblioteca Laurenziana di Firenze. A sessantatré, cominciò a lavorare come architetto della basilica di San Pietro a Roma e, in quel periodo, scrisse sul proprio diario: “Sto ancora imparando.” Annotò anche: “Il genio è eterna pazienza.”

John Adams (1735–1826) e Thomas Jefferson (1743–1826)

Adams e Jefferson furono rispettivamente il secondo e il terzo presidente degli Stati Uniti. Questi Padri Fondatori dedicarono la propria esistenza a costruire una nuova nazione, basata sul diritto alla

“NON C'È PIÙ IL RIMPIANTO DI UNA VOLTA”

Rudy ha ottantacinque anni. Sette anni fa, ebbe un infarto, ma oggi si è ripreso perfettamente. Subito dopo la malattia, Rudy e sua moglie di sessant'anni decisero di lasciare casa loro per trasferirsi in una “comunità di invecchiamento attivo”. Per quanto all'inizio avessero grosse riserve sul fatto di andare a vivere in una struttura del genere, si rivelò una scelta estremamente felice. Rudy fa esercizio in palestra tre volte la settimana, gioca a ping pong, gestisce il club del vino ed è baritono solista nel coro. Avido lettore, di solito vicino alla sua sedia preferita tiene tre o quattro libri. Una volta, aspettando in fila da più di un'ora, fece questa battuta: “La maggior parte dei miei coetanei, a quest'ora si sarebbe dimenticata il motivo per cui si era messa in coda.”

Rudy e sua moglie cenano con i loro amici quasi tutte le sere. Il loro gruppo ha una regola semplice: “Niente lamentele!” o, come l'ha parafrasato uno dei membri, “Niente conta dei malanni!”. In genere chiacchierano di fatti di attualità, film e libri; non dedicano molto tempo a rievocare il passato. Come spiega Rudy, “non c'è più il rimpianto di una volta”. Anche se i componenti del gruppo con cui cenano hanno affrontato malattie gravi, dal cancro ai problemi cardiaci, ora godono tutti di buona salute, e sono la dimostrazione concreta di un atteggiamento positivo, di gioia e gratitudine verso la vita. Trascorrere del tempo insieme a Rudy, sua moglie e i loro amici è di grande ispirazione. Oltre a essere compassionevoli, gentili e saggi, sono anche informati, divertenti ed estremamente lucidi.

vita, alla libertà e alla ricerca della felicità. Continuarono a essere leader di pensiero fino alla morte, che sopraggiunse per entrambi il 4 luglio 1826, esattamente quindici anni dopo la firma della Dichiarazione d'Indipendenza. Adams osservò che “le menti anziane sono come i cavalli; se vuoi che continuino a funzionare, le devi tenere in esercizio”. E Jefferson sottolineò che “niente può impedire all'uomo che ha il giusto atteggiamento mentale di raggiungere i propri

obiettivi; niente può invece aiutare l'uomo che ha un atteggiamento mentale sbagliato”.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Il grande scienziato e poeta tedesco completò la seconda parte del *Faust* (ci sono solo due parti) l'anno della sua morte. Secondo il critico Raymond Keene, è il suo “lavoro più ricco e profondo”. Secondo Goethe, “dobbiamo sempre cambiare, rinnovarci e rinvigorirci; altrimenti ci induriamo”.

Ludwig van Beethoven (1770–1827)

Nonostante la perdita dell'udito, Beethoven continuò a comporre, a dirigere e a tenere concerti fino alla sua morte. Uno dei suoi lavori più notevoli, la Nona Sinfonia, fu anche la sua ultima composizione. Dichiarò: “Mi sembra impossibile pensare di lasciare questo mondo prima di aver prodotto tutto quello per cui sentivo di essere nato.” Questo fu il suo consiglio: “Facciamo quello che è giusto, lottiamo con tutte le nostre forze per raggiungere l'irraggiungibile, sviluppiamo quanto più ci è possibile i doni che Dio ci ha dato e non smettiamo mai di imparare.”

Florence Nightingale (1820–1910)

Florence Nightingale entrò nella leggenda grazie al suo impegno eroico e al suo lavoro pionieristico nell'assistere i soldati malati e feriti durante la Guerra di Crimea. Madrina della moderna professione infermieristica, nel 1859 pubblicò *Notes on Nursing* [Appunti di un'infermiera], ormai un classico, e poco dopo, nel 1860, fondò la prima scuola laica per infermiere al Saint Thomas Hospital di Londra. Per i successivi cinquant'anni, Nightingale lavorò per promuovere e organizzare la professione di infermiera a livello internazionale. Matematica talentuosa ed esperta di statistica, dichiarò: “Attribuisco il mio successo a questo: non ho mai cercato né accettato scuse.”

Harriet Tubman (1820–1913)

Harriet Tubman è una vera eroina americana. Dopo essere sfuggita alla schiavitù, dedicò la propria esistenza a liberare altri schiavi e aiutò a creare la Underground Railroad, ossia una rete informale di luoghi sicuri e itinerari segreti utilizzati da chi voleva fuggire verso Stati liberi. Nei suoi ultimi anni, cominciò a interessarsi alla causa dei diritti delle donne. “Ogni grande sogno comincia con un sognatore” dichiarò Tubman. “Ricorda sempre che dentro di te ci sono la forza, la pazienza e la passione per superare i tuoi limiti e cambiare il mondo.”

Helen Keller (1880–1968)

Helen Keller, prima sordomuta a laurearsi, fu autrice e sostenitrice dei diritti e delle potenzialità umane. A ottant’anni passati, lavorava senza sosta alla raccolta fondi in favore dell’Associazione Americana dei Non Vedenti. Nel 1964, ricevette un’onorificenza dal presidente Lyndon Johnson e nel 1965 entrò a far parte del National Women’s Hall of Fame. Keller osservò: “Così come l’egoismo e la lamentela confondono la mente, l’amore e la gioia rendono la visione più lucida e chiara.”

Georgia O’Keeffe (1887–1986)

Nonostante la cecità progressiva, quest’artista innovativa continuò a lavorare fino alla morte, sopraggiunta all’età di novantotto anni. Nell’ultima parte della sua esistenza, cominciò a dedicarsi alla pittura paesaggistica. Dichiarò: “Ho deciso di ricominciare daccapo, per spogliarmi da tutto quello che mi era stato insegnato.”

Edward L. Bernays (1891–1995)

Bernays coniò il termine *pubbliche relazioni* nel 1919 ed essenzialmente inventò il settore stesso. La rivista “Life” lo inserì tra i cento americani più influenti del XX secolo. Al suo centesimo compleanno, dichiarò che la sua età mentale “non era diversa da quando ave-

va 45 anni”. Aggiunse inoltre: “Quando arrivate a cento, non fatevi deprimere, perché una persona ha molte età, e quella cronologica è la meno importante.”

Martha Graham (1894–1991)

Nel 1998 la rivista “Time” proclamò Martha Graham la miglior ballerina del XX secolo, dopo averla già inclusa tra le cento personalità più influenti. Dopo aver lasciato la danza, Graham attraversò un periodo di forte depressione, ma all’età di settantotto anni radunò e riformò la sua compagnia. Nel periodo che le rimase, firmò le coreografie di dieci nuovi importanti lavori, tra cui “Maple Leaf Rag”, completato l’anno prima di morire. Secondo lei, “la vecchiaia è l’accettazione di avere un certo numero di anni. Ma la maturità è la parte gloriosa di quegli anni”. È anche autrice di una delle riflessioni più profonde sulla creatività e l’individualità: “Vi è una forza vitale, una favilla che attraverso di noi si traduce in azione, e poiché ciascuno di noi è unico nel tempo, questa espressione è unica a sua volta.”

George Burns (1896–1996)

Grande attore comico, fu anche autore di dieci best seller, tra cui *How to Live to Be 100 or More* [Come arrivare a cent’anni e oltre]. Continuò a fare film e cabaret per tutta la vita, scherzando sulla sua età con battute come “Quand’ero giovane, il Mar Morto era solo malato” e “Come faccio a morire? Ho un sacco di impegni”. In una delle rare riflessioni serie, osservò: “Come sono belle le foglie che stanno per cadere. I loro ultimi giorni traboccano di luce e colore.”

Leroy Robert “Satchel” Paige (1906–1982)

Paige superò la discriminazione razziale, entrando nella serie A di baseball come lanciatore a quarantadue anni. Nel 1971, entrò nella Baseball Hall of Fame, diventando uno dei giocatori più famosi di sempre. Quando gli chiedevano della sua esplosione di bravura a un’età in cui gli altri giocatori si sarebbero ormai ritirati da anni,

Paige rispondeva sempre chiedendo: “Se non sapessi quanti anni hai, quanti te ne sentiresti in realtà?”

Grace Murray Hopper (1906–1992)

Il contrammiraglio Grace Murray Hopper (“Amazing Grace”) fu tra i primi geniali esperti di informatica. Pioniera dello sviluppo del COBOL, uno dei primi linguaggi di programmazione, è anche famosa per aver introdotto il termine *debugging* nel lessico. Leggenda vuole che abbia creato questo termine dopo aver rimosso una falena morta da un computer. Leader carismatica, competente e innovativa, dichiarò: “Gli esseri umani sono allergici al cambiamento. Adorano dire: ‘Si è sempre fatto così.’ Io cerco di combattere questo atteggiamento. Ecco perché sul muro ho un orologio che gira al contrario.”

Peter Drucker (1909–2005)

Innovativo guru del management, Drucker continuò a essere un leader di pensiero, un modello e un esempio fino alla fine. “Oggi accettiamo il fatto che imparare è un processo con cui ci si mantiene al passo con il cambiamento e dura tutta la vita” dichiarò. “E il compito più arduo è insegnare alle persone a imparare.”

John Wooden (1910–2010)

Wooden, allenatore di basket universitario con più vittorie, è entrato nella Basketball Hall of Fame, ossia fa parte della rosa degli allenatori più famosi di tutti i tempi. “È quello che impari dopo che sai già tutto, ciò che conta davvero” era il motto di Wooden. Sottolineava anche che “le cose vanno bene a chi riesce a sfruttare al meglio la piega che prendono gli eventi”.

Julia Child (1912–2004)

Chef leggendaria, autrice e conduttrice televisiva, Julia Child fece conoscere la raffinata cucina francese agli americani. Quando le

chiedevano un consiglio per invecchiare bene, lei rispondeva: “Trova qualcosa che ti appassiona e continua a mantenere vivo quell’interesse”. Confidò anche che la sua personale formula di longevità includeva “tanta carne rossa e tanto gin”.

Rosalyn Yalow (1921– 2011)

Questo fisico medico fu la prima donna a vincere un Lasker Award nel 1976 e il premio Nobel per la Medicina nel 1977. Secondo Yalow, “l’interesse e la passione per la conoscenza dividono la giovinezza dalla vecchiaia. Finché si continua a imparare, non si è anziani”.

Louise Hay (1926–)

Autrice del best seller mondiale *Puoi guarire la tua vita*, Louise Hay è una figura di riferimento, nonché fondatrice della Hay House, famosissima casa editrice. A ottantaquattro anni, ci ricorda: “Sappi che la tua età è perfetta. Ogni anno è speciale e prezioso, perché puoi viverlo una volta sola. Accogli il passare degli anni con serenità.”

Murray Gell-Mann (1929–)

Premio Nobel per la Fisica (1969), Murray Gell-Mann è un vero gigante del mondo intellettuale. Appassionato di linguistica, evoluzione culturale, archeologia, storia e psicologia del pensiero creativo, Gell-Mann è l’animatore del noto gruppo di studiosi del Santa Fe Institute. A ottantadue anni, è curiosissimo e apprezza il buon vino e la buona cucina. A una cena recente a Santa Fe, ha commentato: “Secondo me, tutti abbiamo le potenzialità per essere dei geni. Si tratta solo di scoprirle.”

Warren Buffett (1930–)

Tra gli uomini più ricchi e tra i più grandi filantropi di tutti i tempi, Buffett è noto come “il saggio di Omaha”. Presidente della Berkshire Hathaway, una delle società quotate più grandi del mondo, a

ottant'anni compiuti continua a impartire impareggiabili intuizioni nell'arte degli investimenti. Secondo Buffett, “le catene dell'abitudine sono così leggere che si sentono solo quando diventano troppo pesanti per essere spezzate”.

Clint Eastwood (1930–)

Eastwood cominciò una nuova carriera da regista a sessantadue anni con “Gli spietati”, vincendo due Oscar per il miglior film. All'età di settantotto anni, con “Gran Torino”, diventò il più anziano protagonista di un film da record di incassi. Eastwood spiega: “Tra dieci anni, spero di essere una persona più competente ed esperta di quanto non lo sia oggi. Penso che invecchiando tutti noi dobbiamo imporci di espandere e allargare le nostre conoscenze, imparando e mantenendo la mente aperta e attiva.”

TIENI LO SGUARDO FISSO SU UNA STELLA

Tutti i nostri modelli positivi hanno un elemento in comune: le loro esistenze hanno come cardine una forte risolutezza. Leonardo da Vinci consigliava ai suoi allievi: “Tenete lo sguardo fisso su una stella e potrete navigare in qualsiasi tempesta.” Era il modo in cui il maestro sottolineava l'importanza di avere un obiettivo nella vita. Il filosofo tedesco Nietzsche sosteneva che “perdere di vista il proprio obiettivo è la forma di stupidità più comune!”. Uno scopo chiaro, come creare arte o prendersi cura degli altri, è uno dei fattori fondamentali per invecchiare in salute.

La dottoressa Patricia A. Boyle del Rush University Medical Center di Chicago e i suoi colleghi, conducendo uno studio longitudinale sugli ottuagenari, scoprirono che gli individui con una forte motivazione erano molto meno a rischio di demenza senile. Conclusero che “la tendenza a trovare un significato nelle esperienze della vita, e il fatto di avere uno scopo e un obiettivo preciso a cui tendere, erano associabili a una riduzione del rischio di Alzheimer e a un più lento declino delle capacità cognitive con l'età avanzata”.

Sophia Loren (1934–)

Quest'attrice leggendaria e premio Oscar, a settantadue anni posò per il Calendario Pirelli assieme a colleghe molto più giovani, come Penelope Cruz e Hilary Swank. Sophia Loren sottolinea che “la bellezza è uno stato interiore, che poi si riflette negli occhi. Non è qualcosa di fisico”. E aggiunge anche che “la sorgente dell’eterna giovinezza esiste: è nella tua mente, nei tuoi talenti e nella creatività che porti nella tua vita e nella vita delle persone che ami”.

Impara per tutta la vita

Nasciamo tutti con una grande curiosità e un forte interesse a imparare. Crescendo, questa caratteristica innata spesso viene offuscata dalla paura di sbagliare e dalla vergogna. A scuola, la maggior parte di noi ha avuto poche possibilità di scelta sulle materie da studiare. Nelle ore di arte, bisognava disegnarle; in quelle di matematica, si dovevano fare le divisioni in colonna; in quelle di ginnastica, che piacesse o meno, allenarsi con gli esercizi a corpo libero. Quasi tutti, inoltre, abbiamo provato l'imbarazzo di essere obbligati a compiere in pubblico qualcosa che non rientra tra le nostre specialità. Da adulti, di solito riusciamo a evitare il disagio e il fastidio di dover imparare discipline sconosciute. Abbiamo una più ampia facoltà di decidere cosa fare e cosa studiare. Quasi tutti scegliamo di concentrarci sulle aree in cui siamo naturalmente dotati, evitando gli ambiti che ci hanno messo a disagio in passato. Le esperienze scolastiche negative ci condizionano, tenendoci lontano da ciò che è nuovo, ignoto e impegnativo.

Spezza gli schemi di comportamento abituali e impara cose nuove con la curiosità e l'interesse che ti sono propri dalla nascita.

Puoi riappropriarti di questo atteggiamento innato a qualsiasi età. "Non importa quanti anni hai: non è mai troppo tardi per cambiare in meglio il tuo cervello", dichiara il dottor Richard Restak, esperto di neuroscienze. "Questo è possibile perché il cervello è diverso da tutti gli altri organi del corpo. Mentre il fegato, i polmoni

*Lo studio
è il miglior antidoto
alla vecchiaia.*

ARISTOTELE

e i reni si deteriorano dopo un certo numero di anni, più il cervello viene utilizzato, più aumenta la sua funzionalità. Infatti migliora con l'uso." Ma qual è il modo ideale per servirsene?

Uscire dagli schemi delle proprie abitudini, accogliendo nuove opportunità di apprendimento è uno dei segreti più semplici per rivitalizzare la mente. È molto più semplice farlo se si pensa che il cervello è stato plasmato da milioni di anni di evoluzione per diventare il meccanismo di apprendimento più potente dell'intero universo. Questa consapevolezza è utile anche per capire come trarre il meglio dai propri sforzi per imparare cose nuove.

Consigli per trarre il meglio dallo studio

A scuola, la maggior parte di noi trascorre buona parte del proprio tempo a studiare storia, matematica, sociologia e altre discipline. Ma, sfortunatamente, il curriculum standard trascura proprio la materia più importante: il metodo di apprendimento. Ecco qualche semplice idea per aiutarti a imparare in modo più efficace.

- Liberati dalla paura dell'imbarazzo e del fallimento. Il più grande ostacolo all'apprendimento in età adulta è causato dal timore di trovarsi a disagio e di sbagliare. La dottoressa Susan Jeffers consiglia di decidere di "provare la paura e andare avanti comunque". L'artista Georgia O'Keeffe dichiarò: "Sono stata assolutamente terrorizzata ogni istante della mia vita, e non ho mai lasciato che questo mi impedisse di fare una sola cosa di quelle che volevo."
- Tieni viva la tua curiosità infantile. Il modo migliore per imparare da adulti è avvicinarsi a nuove esperienze di apprendimento in modo aperto e giocoso, come fanno i bambini. Fai in modo di imparare divertendoti. Non prendere niente troppo sul serio, soprattutto te stesso. Come spiegava il drammaturgo George Bernard Shaw: "Non smettiamo di giocare perché invecchiamo; invecchiamo perché smettiamo di giocare."

- Fai tuo il metodo. Il processo in sé di imparare qualcosa di nuovo è più importante del risultato. I benefici per il cervello vengono soprattutto dai tentativi di apprendere. L'esito positivo è un extra.
- Cerca nuove sfide. Accogli il cambiamento e continua a provare cose nuove. Benjamin Franklin avvertiva: “Quando hai finito di imparare, sei finito tu stesso.” Esci dai tuoi schemi abituali. Impara qualcosa di nuovo e sconosciuto. Fai un corso di acquerello, prova a prendere lezioni di danza o di canto. Le novità portano benefici al cervello. Il dottor Michael Merzenich, neuroscienziato, e i suoi colleghi sottolineano che imparare una nuova capacità può “cambiare centinaia di milioni” di connessioni cerebrali.
- Amplia la tua zona di sicurezza. Puoi migliorare più in fretta aumentando il grado di difficoltà delle tue sfide di apprendimento: per esempio, prova cruciverba più complessi o gioca a scacchi con un avversario più esperto. La dottoressa Marian Diamond, la più grande studiosa del cervello del mondo, osservò che i topi che attraversavano labirinti senza intralci non mostravano segni di aumento della complessità neurale, mentre i topi che erano posti di fronte a difficoltà, obbligati a scavalcare degli ostacoli per raggiungere il famoso formaggio, rivelavano una significativa crescita cerebrale. Secondo la dottoressa, lo stesso principio è applicabile agli umani. Scrive infatti: “Se aumenta il livello di stimolazione ambientale, aumentano le ramificazioni del sistema nervoso e lo spessore della corteccia del cervello umano.”
- Tutti i giorni, investi quindici minuti del tuo tempo a imparare qualcosa di nuovo. Il dottor Daniel G. Amen, neuroscienziato, sottolinea: “Basta dedicare 15 minuti al giorno ad apprendere qualcosa di nuovo perché il cervello tragga benefici da questa attività.”

*Stimolare
il cervello lo fa crescere
sotto ogni aspetto.*

DR. NORMAN DOIDGE

- Comincia ora! Comincia a imparare qualcosa di nuovo oggi. Hai probabilmente notato che, più vai avanti con l'età, più il tempo sembra scorrere velocemente.

*L'istante
in cui un uomo smette di
crescere, indipendentemente
dall'età, è il minuto in cui
comincia a invecchiare.*

WILLIAM JAMES

Quindi, qualsiasi cosa tu abbia sempre voluto studiare, comincia subito. Diventerai bravo ancora prima di rendertene conto. Il dottor Marco Iacoboni, neuroscienziato, spiega: “Invecchiando, puoi migliorare la tua mente, e il miglior momento per iniziare è adesso.”

Imparare per tutta la vita è la vera fonte dell'eterna giovinezza!

I neuroscienziati concordano sul fatto che imparare qualcosa di nuovo è uno dei migliori metodi per rafforzare il cervello mentre si invecchia. Queste cinque attività portano particolari benefici:

- rafforzare la memoria;
- praticare uno sport mentale;
- imparare una nuova lingua;
- ampliare il proprio vocabolario;
- imparare a fare il giocoliere.

Ciascuno di questi elementi verrà ora analizzato più in dettaglio.

Impara a rafforzare la memoria: Sette suggerimenti fondamentali

Esistono sette suggerimenti fondamentali che permettono di rafforzare la memoria con l'avanzare dell'età. Il primo è questo: mantieni un atteggiamento positivo verso la memoria e gli altri sei non me li ricordo (scherzo!).

La memoria non deve per forza peggiorare con il passare degli anni. Anzi, è possibile migliorarla. E imparando a sviluppare la propria memoria, diventa più facile imparare qualsiasi cosa.

Nello studio *Il magico numero sette, più o meno due: alcuni limiti*

sulla nostra capacità di processare informazioni, ormai tra i classici della psicologia, George A. Miller sosteneva che il numero di oggetti che una mente umana media può ricordare è pari a sette, con una variazione di uno o due in più o in meno. Detto questo, qui troverai i sette punti essenziali che devi conoscere per continuare a migliorare la tua capacità di memorizzazione per tutta la vita.

*La memoria è
la madre della saggezza.*

ESCHILO, DRAMMATURGO
GRECO

1. Mantieni un atteggiamento positivo verso la tua memoria

Se chiedi a un insegnante delle elementari cosa dimenticano tutti i giorni in classe i bambini, scoprirai che, oltre a dimenticare dei fatti, lasciano indietro di tutto: libri, penne, ipod e simili. Quando l'insegnante fa notare a Jason, di quarta elementare, che ha dimenticato il cappellino da baseball nello spogliatoio, di solito non sente il bambino dire: "Cos'ho che non va? Ho solo otto anni e ho già problemi di memoria!" oppure "Oh Dio, un'altra cosa da giovani!". Ma dopo i venticinque anni o poco più in là, molte persone cominciano a concentrarsi su ogni svista, considerandola una prova del cedimento della propria capacità di ricordare. Una normale dimenticanza viene catalogata come "cosa da vecchi", e il declino della memoria diventa una profezia che si autoavvera. Mantenendo un atteggiamento positivo, curando l'alimentazione e seguendo i semplici accorgimenti che diamo qui, la tua memoria migliorerà di anno in anno.

2. Mantieni vigile l'attenzione

Se non hai registrato qualcosa nella tua mente, ricordarla è, ovviamente, piuttosto difficile. Quando le persone credono che la loro memoria stia peggiorando, non cercano nemmeno di concentrarsi per prendere nota delle nuove informazioni, permettendo così alle loro aspettative negative di realizzarsi. Per esempio, molti si lamentano di non riuscire a ricordare i nomi delle persone, ma di soli-

to non si concentrano abbastanza per prestare attenzione al nome quando lo sentono. Mantenere vigile l'attenzione e stare concentrati sono i trucchi più semplici per rafforzare la memoria.

3. Sfrutta il tuo metodo di apprendimento preferito

Chi è dotato di memoria visiva impara meglio leggendo o comunque vedendo quello che desidera ricordare. Chi ha invece una memoria uditiva preferisce ascoltare. Ricorderà infatti il contenuto di un libro molto più facilmente ascoltandone la registrazione o leggendolo ad alta voce. Chi infine ha una memoria cinestesica è più concreto e memorizza più in fretta con il movimento o tramite un'interazione fisica, rispetto al rimanere seduto passivamente a un tavolo. Uno dei modi più semplici per rafforzare la memoria è studiare utilizzando il metodo di apprendimento che ti è più congeniale.

4. Collega le nuove informazioni a qualcosa che sai già

La memoria funziona meglio per associazione. Più associazioni crei, più facile è ricordare. Per esempio, se vuoi ricordare il nome di qualcuno, scopri dove vive e che lavoro fa, poi collegalo ad altre persone che abitano nella stessa zona e svolgono la stessa professione.

5. Memorizza!

Capire e ricordare sono due cose diverse. Per esempio, è possibile comprendere quello che si legge ma dimenticarlo l'attimo dopo. Quindi, è importante fare un ripasso. Se vuoi ricordare questi trucchi per la memoria, rileggi questa sezione più tardi. Prendi appunti e ripassali. Poi procurati un foglio bianco e, senza più guardare gli appunti né il libro, scrivi tutto quello che ti ricordi, ricorrendo alla tua memoria. Così facendo, rinforzi le nuove sinapsi cerebrali e consolidi le nuove conoscenze apprese.

Anche studiare a memoria è un meraviglioso tonico per le tue

capacità di ricordare. Nello splendido saggio *In Defense of Memorization* [In difesa dello studio mnemonico], Michael Knox Beran spiega che “studiare a memoria e recitare i componimenti classici di poeti e uomini di stato fa parte di un’educazione tradizionale che affonda le proprie radici nell’antichità classica, quando i greci scoprirono che le parole, i suoni e gli schemi ritmici che li univano in poesia, mantenevano la mente vigile e formavano il carattere”.

Puoi mantenere la mente attiva e arricchirti spiritualmente studiando a memoria le tue poesie preferite o magari i discorsi e i soliloqui che trovi più interessanti. Comincia da questo splendido scritto sul riportare indietro le lancette dell’orologio, adattamento di *Giovinezza e vecchiaia* del poeta greco Anacreonte:

Quando vedo i ragazzi nei loro giochi,
penso di essere giovane come loro
e messi da parte i pensieri di vecchiaia,
con gioia mi unisco alla danza;
allegri pensieri di gioventù faccio miei;
dimenticata l’età, danzeremo
tra noi spiriti giovani e giovani saremo;
porta il vino, riempi il mio bicchiere;
adesso vedremo se non so più scuotere il sedere;
posso danzare e saltellare anch’io,
ed essere vivace come voi.

In oltre vent’anni di ricerca, la dottoressa Helga Noice e suo marito, il dottor Tony Noice, hanno scoperto che è più facile ricordare versi, come quelli di una poesia o di un componimento, se si usa la stessa gestualità e gli stessi movimenti a cui ricorrerebbe il protagonista del testo. In un articolo apparso sulla rivista “Current Directions in Psychological Science” [Orientamenti attuali della Psicologia], i coniugi Noice spiegano che il coinvolgimento fisico ed emotivo facilita il ricordo. Grazie al finanziamento ricevuto dall’Istituto Nazionale di Sanità per la loro ricerca innovativa sui benefici

della recitazione tra gli anziani, hanno scoperto che metodi di approccio legati alla recitazione, tra cui anche lo studio mnemonico, aiutano a contrastare il declino delle facoltà cognitive.

Ecco come rafforzare le tue capacità di memorizzazione, utilizzando la poesia precedente:

- Leggi la poesia tre volte.
- Leggi la poesia altre tre volte ad alta voce.
- Registra la tua lettura e ascolta qualche volta prima di andare a dormire.
- Esercitati a ripetere a memoria due righe per volta, finché non ricordi l'intero componimento.
- Fai finta di essere uno dei personaggi in uno spettacolo teatrale greco. Mentre reciti la poesia, muoviti e fai dei gesti.

Oltre che alle poesie, ovviamente, puoi applicare questa pratica di memorizzazione a qualsiasi cosa: nomi, storie, canzoni, barzellette.

6. Insegna quello che vuoi ricordare

Insegnare, o semplicemente raccontare agli altri le cose nuove che hai imparato, è uno dei modi più efficaci per consolidare l'apprendimento e rafforzare la memoria. Se impari il cha cha cha al corso di danza, fai vedere i passi a un amico disponibile. Quando vai a sentire una lettura o una conferenza tenuta dal tuo autore preferito, spiega quello che hai appreso a qualcuno che abbia voglia di ascoltarti.

7. Impara metodi di memorizzazione e a creare mappe mentali

Gli antichi greci furono i primi a sviluppare sistemi di memorizzazione, conosciuti anche come mnemotecniche, dal nome della dea della memoria, Mnemosine. Le mnemotecniche furono create per aiutare gli oratori a ricordare i contenuti dei loro discorsi, visto

che non era permesso consultare gli appunti. In questo processo di ideazione, i greci gettarono luce sul funzionamento della memoria e scoprirono sistemi ingegnosi per mantenerla attiva per tutta la durata della vita.

I greci capirono che la mente lavora per associazioni, ossia legando una parola, un'immagine, un'idea o una sensazione a un'altra. Il ricordo si basa su uno schema di associazione consueto e affidabile, mentre la creatività consiste nello scoprire schemi di associazione nuovi. Inoltre, i greci compresero che le associazioni potevano essere rinforzate applicando i seguenti principi:

- Crea immagini mentali. Per esempio, per ricordare le parole “cane” e “bicicletta” insieme, puoi creare l'immagine di un cane in sella a una bicicletta.
- Crea immagini specifiche e vivide. Di che razza è il cane? Di che colore è la bicicletta? Un Labrador nero su una bicicletta rossa è più facile da ricordare di un cane e una bicicletta qualunque.
- Fai in modo che gli elementi che stai cercando di ricordare siano collegati fisicamente nella tua mente. Per esempio, non creare l'immagine di un cane che insegue una bicicletta. Perché no? Perché le immagini non hanno un legame “fisico” e, pensando al cane, potresti dimenticare cosa sta inseguendo.

Applichiamo ora i principi dei greci per memorizzare qualcosa che molti hanno forse imparato e dimenticato: i pianeti del sistema solare in ordine, a partire da quello più vicino al Sole. Prenditi un momento per scriverli o semplicemente per dirli ad alta voce. Per comodità, in questo esempio considereremo anche Plutone.

Forse, per aiutarti a ricordarli, hai imparato una filastrocca come questa: Intorno al Sole non c'è soltanto il nostro mondo/ incontriamo Mercurio infuocato,/ poi Venere, dal cielo imbiancato,/ poi c'è la Terra con la Luna a ridosso,/ quindi Marte, il pianeta rosso; /Giove è il più grande e il più bello, /Saturno è fiero del proprio anello; /gli ultimi tre sono molto lontano, /gelidi, freddi, a cominciar da Urano, /che con Nettuno e il piccino Plutone/ chiudono il giro a questa

lezione. In questo caso, la presenza della rima permetteva di memorizzare più in fretta i pianeti e le loro caratteristiche: Mercurio, Venere, Terra, Marte, Giove, Saturno, Urano, Nettuno e Plutone. Anche se la filastrocca può essere una forma di mnemotecnica, non applica completamente i principi greci e non è del tutto affidabile come strumento di memorizzazione, perché il testo in sé è abbastanza lungo. Per ricordare i pianeti per sempre, usa l'emisfero destro del cervello, che è sede dell'immaginazione, per creare una vivace storia per immagini, basata su una conoscenza rudimentale della mitologia greco-romana.

Immaginati il Sole. È caldo. Quanto è caldo? Per scoprirlo, infilaci dentro un termometro. Il termometro va in ebollizione ed esce fuori una goccia di Mercurio. Guardalo mentre si solidifica nello spazio di fianco al Sole. Una bellissima dea fasciata in un lungo abito di tessuto sottile volteggia nello spazio, avvicinandosi per afferrare quella goccia. È la splendida Venere, che lascia cadere la goccia, che precipita proprio nel bel mezzo del tuo cortile, sulla Terra. Il tuo vicino è infastidito da tutto questo trambusto e, incolpando te, viene a casa tua deciso a fartela pagare. Dal suo faccione rosso, capisci che è Marte, il dio della guerra. Proprio in quel momento, giusto in tempo per salvarti, passa Giove, l'elegante re degli dei, vestito della sua armatura regale. Sul pettorale di Giove, in viola intenso, spiccano le lettere S-U-N, che stanno per Saturno, Urano e Nettuno. E sulla spalla destra di Giove c'è un cagnolino della Disney che ride di tutto questo: è Pluto (non Pippo!), il cane di Topolino, il cui nome richiama Plutone.

Se ripercorri questa fantasiosa storia e crei delle vivide immagini mentali, scoprirai che è quasi impossibile dimenticare i pianeti. La maggior parte degli individui che applica questi semplici principi di memorizzazione scopre di riuscire a ricordare i pianeti molto più facilmente. Riscontrare un miglioramento della capacità di ricordare crea fiducia nelle potenzialità della tua memoria. Quando capirai che è possibile migliorarla per tutta la vita, scoprirai di avere un approccio più ottimista e positivo verso l'apprendimento di qualsiasi materia.

Per saperne di più sulle mnemotecniche, compreso come applicarle per ricordare nomi e facce, ci sono tantissimi libri e brain training in commercio sull'argomento. Un altro strumento per rafforzare la memoria e il pensiero creativo per tutta la vita è rappresentato dalle mappe mentali. Quasi tutti abbiamo imparato a generare, organizzare e ricordare le idee con delle sottolineature. Sottolineare è un modo gerarchico e scomodo per cercare di pensare e memorizzare. Enfatizza troppo la procedura lineare, dell'emisfero sinistro, e non coinvolge la parte del cervello più legata al ricordare, ossia l'emisfero destro, quello dell'immaginazione.

Una mappa mentale è un metodo di organizzazione e memorizzazione delle idee che utilizza l'intero encefalo. È strutturata in modo da rispecchiare il funzionamento dei processi cerebrali, che sono organici, fluidi e basati sulle associazioni. Imparare a creare mappe mentali è facile: si tratta di mettere insieme parole chiave e immagini in un format semplice. Gli studi dimostrano che le mappe mentali migliorano la capacità di ricordare. Secondo una ricerca, infatti, i punteggi dei test di memoria degli studenti che si erano ser-

IL PROGRAMMA DI FITNESS PER IL CERVELLO

Un altro ottimo strumento per rinforzare la memoria è il *Brain Fitness Program*, ossia un piano di allenamento per il cervello, messo a punto dal neuroscienziato Michael Merzenich e basato su stimoli visuali e uditivi che "velocizzano le funzioni cerebrali", "migliorano la precisione con cui vengono elaborati i dati" e "stimolano i meccanismi neuromodulatori che controllano la memorizzazione". In uno studio pubblicato nei "Proceedings of the National Academy of Sciences" [Atti dell'Accademia Nazionale di Scienze], Merzenich e i suoi colleghi dimostrarono che gli adulti di età avanzata, che avevano completato il programma di fitness per il cervello, avevano riportato un "miglioramento delle funzioni cognitive". Inoltre, cosa ancora più notevole, questo "miglioramento della memoria si era mantenuto costante nei tre mesi successivi alla fine del trattamento".

viti di questa tecnica superavano, in media, del 32 per cento quelli che avevano utilizzato normali appunti. Anche in questo caso, ci sono tanti libri e prodotti in commercio per imparare a realizzare mappe mentali efficaci.

Oltre a rinforzare direttamente la memoria, puoi stimolare le tue capacità mentali con il passare degli anni, dedicandoti alle attività proposte nel resto di questo capitolo.

Pratica uno sport mentale

Lo scrittore Raymond Chandler una volta disse che “gli scacchi sono il più cospicuo spreco di intelligenza umana che si possa riscontrare al di fuori di un’agenzia di pubblicità”. Tuttavia, oggi sappiamo che Chandler si sbagliava sugli scacchi, per quanto qualcuno potrebbe sostenere che forse aveva ragione sulla pubblicità. Secondo uno studio condotto dai ricercatori dell’Albert Einstein College of Medicine e pubblicato sulla rivista medica “New England Journal of Medicine”, giocare a scacchi o dedicarsi ad altri sport mentali impegnativi può ridurre fino al 74 per cento il rischio di demenza senile.

Il dottor Joe Verghese, responsabile dello studio, sottolinea che i risultati, raccolti per più di un ventennio, dimostrano che continuare a praticare una gamma di attività mentalmente stimolanti serve a proteggere la salute del cervello. Spiega: “Facendo movimento e sviluppando i muscoli, si diventa più resistenti alle lesioni e alle malattie. Anche tenendo in esercizio il cervello si aumentano le proprie difese contro gli effetti di patologie come il morbo di Alzheimer.” I ricercatori scoprirono inoltre che, oltre alle persone che si dedicano agli scacchi e al bridge, anche chi legge regolarmente apporta grandi benefici al cervello. Rischi di demenza inferiori si riscontrano poi negli amanti delle parole crociate, per quanto non al livello degli scacchisti e dei giocatori di bridge.

Anche se secondo alcuni gli scacchi e il bridge sono forme di demenza in sé, in realtà sottopongono il cervello a una ginnastica mentale molto intensa. Raymond Keene, Gran Maestro di scac-

ACCORDA CERVELLO E ORMONI IMPARANDO A SUONARE UNO STRUMENTO

Il Music Making and Wellness Project, che prevede una collaborazione internazionale di esperti di musicoterapia, medicina, biochimica, psicologia, psichiatria, gerontologia e pedagogia musicale giunse alla conclusione che gli adulti anziani che prendevano lezioni di musica, rispetto ai coetanei del gruppo di controllo, ottenevano quantificabili miglioramenti del benessere generale, inclusa una diminuzione dei livelli di ansia, depressione e senso di solitudine. Gli esami del sangue indicavano inoltre che l'ormone della crescita, associato all'energia giovanile e alla funzione sessuale, era aumentato del 90 per cento.

Uno degli esperti coinvolti nello studio, la professoressa Midori Koga, spiega da dove le è venuta l'idea: "Mio padre cominciò a prendere lezioni di violino dopo i settant'anni e sembrava che si fosse innamorato della musica. In Giappone, l'ottantottesimo compleanno è un evento fondamentale nella vita di un uomo. All'avvicinarsi di quel momento, mio padre decise che, per festeggiare questo giorno speciale, avrebbe tenuto il suo primo concerto. La sua esibizione fu un'esperienza splendida e memorabile per tutti, e nella sala non ci fu una persona sola che non si commosse. Chi tra noi lo amava fu molto colpito da come reagiva alla musica; suonava come un bambino, con gioia, partecipazione e completo abbandono. Diceva sempre: 'Questo mi mantiene giovane! La mattina mi sveglio felice di sapere che nella giornata ho tanto da imparare.'"

chi di fama internazionale, tiene la rubrica di questa disciplina sul "London Times" ed è il maggior esperto mondiale di sport mentali. Secondo Keene, "le infinite possibilità e la rigorosa complessità del gioco degli scacchi pongono alla mente sfide che le consentono di raggiungere livelli di precisione, chiarezza e immaginazione più alti". Aggiunge poi che "dopo gli scacchi, i giochi più complessi e stimolanti sono il go (gioco strategico da tavolo) e il bridge". Omar Sharif, leggenda del grande schermo e giocatore di bridge di livel-

lo internazionale, commenta: “Ci sono tanti giochi divertenti, ma mai come il bridge. Mantiene la testa in esercizio. La mente può arrugginirsi, ma il bridge tiene lontana la ruggine.” Impara questi giochi di strategia per stimolare le tue infinite possibilità cerebrali ed evitare ruggini al sistema cognitivo.

Impara una nuova lingua

Imparare una nuova lingua è uno dei metodi più efficaci per mantenere attiva la mente, prevenendo l’indebolimento della memoria e altri disturbi legati all’avanzare dell’età.

Come per altre attività che nel tempo rafforzano la mente, non devi per forza diventare un esperto per coglierne i benefici. “Non è necessario conoscere alla perfezione la nuova lingua”, spiega il dottor Andrew Weil, autore di *Giovani vecchi*. “Il solo fatto di cominciare a studiarla corrisponde ad avviare un nuovo software nel cervello.”

Leonardo da Vinci studiò da solo il latino a quarant’anni, per poter leggere i classici che, grazie all’invenzione della stampa, cominciavano a essere disponibili. Ora, grazie a un’ampia offerta di corsi intensivi accelerati e di software appositi, imparare un idioma è più semplice che ai tempi di Leonardo.

*Da
giovane, il passo
in cui Plutarco sosteneva
che Catone aveva cominciato a
studiare Greco a ottant’anni mi
stupiva molto. Oggi non mi stupisce
più. Quando si è anziani, si è pronti ad
affrontare imprese che da giovani si
sono evitate perché avrebbero richiesto
troppo tempo.*

W. SOMERSET
MAUGHAM

Nonostante i progressi fatti sul versante tecnologico e nelle strategie di insegnamento, molti credono ancora erroneamente che imparare una nuova lingua sia molto più semplice quando si è piccoli e che diventi quasi impossibile dalla mezz’età in poi. Tuttavia, sempre più ricerche dimostrano che gli anziani sono perfettamente in grado di apprendere un linguaggio sconosciuto e che, anzi, possono essere più bravi e veloci dei bambini.

“Gli studi che mettono a confronto i

tempi di acquisizione di una seconda lingua nei bambini e negli adulti hanno dimostrato che in realtà, sul lungo termine, gli adulti imparano più in fretta dei bambini” spiega Mary J. Schleppegrell, ricercatrice dell’università del Michigan. Aggiunge anche: “La capacità di apprendimento non diminuisce con l’età. Se l’anziano resta in buona salute, le sue abilità e capacità rimangono inalterate.”

I programmi di insegnamento tradizionali si basavano su un approccio troppo analitico, da “emisfero sinistro” del cervello. Gli allievi si concentravano sulla coniugazione dei verbi e sul lessico. Ciò non funzionava molto bene. Il segreto per insegnare agli adulti in modo efficace è ricreare l’approccio originale al linguaggio, quello che si ha da bambini, coinvolgendo gli studenti in esperienze che privilegiano il contesto e l’azione, più che la teoria e le astrazioni.

Per esempio, in un corso di francese, gli studenti portano il bassetto e sventolano baguettes. I muri sono ricoperti da poster colorati di Parigi e della campagna francese. Un disco di Édith Piaf allietta la lezione. Gli studenti creano una situazione reale parlando solo francese. Quando viene commesso un errore, l’insegnante spiega semplicemente il termine corretto, il contesto in cui viene utilizzato o la pronuncia, che la classe ripete. L’obiettivo dell’educatore è quello di “cogliere sul fatto gli allievi... mentre fanno qualcosa di giusto”. Grande importanza viene attribuita all’espressività del movimento e al linguaggio del corpo. La stanza è piena di animazione, risate, gioia di vivere. Questo metodo giocoso di apprendimento non è solo più divertente; è anche più veloce ed efficace.

Il software di studio linguistico Rosetta Stone, che ha avuto un notevole successo, tanto da essere utilizzato dalla NASA, dalla Reuters e da molti altri prestigiosi enti, è basato su questo criterio, più naturale e intuitivo.

“Abbiamo eliminato il metodo tradizionale, con traduzioni e regole grammaticali, per incoraggiarti invece a pensare nella nuova lingua. Non ci sono flashcard, dizionari o esercizi di memorizzazione. Circondandoti di parole, immagini e voci di quella lingua, farai progressi naturalmente, passando da parole e frasi a periodi complessi, fino ad arrivare alla conversazione.”

Imparare un nuovo idioma apre a nuovi mondi di pensiero, a un nuovo immaginario e a nuove connessioni. Il grande regista Federico Fellini diceva: “Una lingua diversa è una diversa visione della vita.” Questa più ampia visione dell’esistenza rafforza la memoria e la capacità di resistere alle difficoltà cognitive legate all’età.

*Quando
impari una nuova
lingua, ti appropri di
una nuova anima.*

PROVERBIO
CECO

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista “Psychology and Aging”, i soggetti che parlavano una seconda lingua “reagivano più velocemente a condizioni che richiedevano un utilizzo più intenso della memoria a breve termine”, con cui si intende la duplice funzione di trattenere e di elaborare le informazioni. I ricercatori notarono che i benefici del bilinguismo erano “maggiori per i partecipanti più anziani” e conclusero che “esiste una correlazione tra il bilinguismo e la capacità di contrastare le perdite cognitive legate all’età”.

Amplia il tuo vocabolario

Oltre ad apprendere un nuovo idioma, è utile anche continuare ad ampliare il vocabolario della propria lingua madre. I taccuini di Leonardo da Vinci contengono centinaia di parole che copiava, assieme alle loro definizioni, per migliorare la propria capacità di espressione in italiano, sua lingua madre. Come Leonardo aveva già colto, il miglior modo per migliorare il vocabolario è quello di annotare le parole che vuoi imparare, esercitandoti poi a impiegarle nel contesto adeguato. Puoi scoprire nuovi termini leggendo molto, giocando a Scarabeo o facendo le parole crociate e consultando un dizionario. Per esempio, puoi iscriverti a un sito o a un servizio legato a un dizionario che, gratuitamente, tutti i giorni invia una mail con un termine accompagnato dalla sua definizione. Esistono anche applicazioni per cellulari con la stessa funzione. Inoltre, puoi trovare anche applicazioni di scacchi, bridge, Scarabeo, Sudoku e molti altri “giochi per la mente”.

Molti studi fanno emergere una correlazione tra la ricchezza del

vocabolario di un individuo e il suo successo nella vita. Johnson O'Connor, psicologo clinico, fu tra i primi a condurre ricerche che dimostravano che l'ampiezza del lessico era l'elemento più valido per predire il successo lavorativo in un'ampia gamma di settori. Inoltre, O'Connor sottolineava che, dal momento che si possono imparare parole nuove per tutta la vita, dedicarsi a questo studio costituisce un piccolo e profondo segreto per coltivare il potenziale umano e migliorare la mente con il passare degli anni.

Giocolieri con un cervello più giovane

Nel gennaio del 2004, la BBC aprì uno dei suoi notiziari con questa notizia: "Fare i giocolieri può aumentare le capacità mentale." Lo stesso giorno, anche la CNN spiegò che certi studi dimostravano che "i giochi di destrezza fanno bene al cervello". Qualche giorno dopo, un titolo di "Medical News Today" recitava, "Fare i giocolieri fa crescere il cervello. Nuovo studio".

Che cosa aveva ispirato questi titoli in tutto il mondo? Si era trattato della pubblicazione di un articolo dal titolo *Neuroplasticity: Changes in Grey Matter Induced by Training* [Neuroplasticità: cambiamenti della materia grigia prodotti dagli esercizi], apparso sulla rivista scientifica "Nature" il 22 gennaio 2004. L'articolo, a cura di un gruppo di ricercatori tedeschi, descriveva gli effetti che una pratica regolare di giochi di destrezza aveva sul cervello degli adulti. I ricercatori scoprirono che dedicarsi a esercizi di abilità, come quelli dei giocolieri, per quindici minuti al giorno, determinava un aumento significativo della materia grigia già dopo tre mesi. Nel gruppo di controllo, che invece non si allenava, non si riscontravano miglioramenti cerebrali.

Lo studio segnò un punto fondamentale per la nostra comprensione della capacità del cervello di modificarsi efficacemente nel tempo, se sottoposto al giusto esercizio. Tuttavia, i ricercatori sco-

*Come il ferro in
disuso arrugginisce; l'acqua
stagnante perde la sua purezza così
l'inazione sciupa l'intelletto.*

LEONARDO DA VINCI

IMPARA A FARE IL GIOCOLIERE

Trova tre palline e comincia seguendo queste semplici istruzioni.

1. Mettiti in piedi, con la schiena dritta e ben in equilibrio e fai qualche bel respiro, espirando fino in fondo. Comincia con una sola palla e lanciala, facendola passare da una mano all'altra, in modo che descriva un piccolo arco appena sopra la tua testa.
2. Prendi due palle, una in ciascuna mano. Lancia la palla della mano destra, sempre in modo che formi un arco sulla tua testa; quando la pallina raggiunge il suo punto più alto, lancia la palla della mano sinistra nello stesso modo. Concentrati sul lancio, che deve essere fluido e naturale, e lascia cadere entrambe le palle.
3. Ripeti il punto 2, ma questa volta afferra la prima pallina che hai lanciato. Lascia invece cadere la seconda.
4. Ripeti il punto 2, ma questa volta afferra entrambe le palline.
5. Ora sei pronto a usarne tre, e da questo momento in poi sarai un vero giocoliere, perché avrai più palline che mani. Tieni due palle in una mano e una sola nell'altra. Tira una palla con la mano che ne regge due. Quando raggiunge il punto più alto della sua traiettoria, lancia la palla della mano dove ne hai una sola. Quando questa raggiunge il punto più alto della traiettoria, tira la pallina che rimane. Non cercare di prenderle; rilassati e lasciale cadere.
6. Ripeti il punto 5, ma questa volta afferra la prima palla che hai tirato.
7. Ripeti il punto 5, ma afferra ora le prime due palline che hai lanciato. Se prendi le prime due palle e ricordi di lanciare la terza, noterai che rimane una sola pallina in aria. Afferrala. Indovina? Sei un giocoliere!

prirono anche che i benefici cominciavano a svanire dopo che i soggetti avevano interrotto la pratica regolare. Il gruppo riassunse le proprie scoperte con questa semplice frase: “Il cervello è come un muscolo: va tenuto in esercizio.”

Un altro studio, pubblicato nel 2006 da ricercatori tedeschi, mise a confronto i progressi nell'apprendimento dei giochi di destrezza tra gruppi composti da partecipanti di età diverse. Dopo aver

ascoltato una serie di semplici istruzioni, tutti i soggetti, in un'età compresa tra i quindici e gli ottantanove anni, si dedicarono a una serie di sei sessioni di esercizio. Il gruppo degli over sessantacinque imparò in fretta e bene. I ricercatori conclusero: “Gli adulti anziani mostrano una grande capacità di riserva cerebrale: ciò significa che hanno le potenzialità per apprendere nuove abilità a livello motorio.”

*Se potessi
rivivere la mia vita, mi
imporrei di leggere poesie e
ascoltare musica almeno una volta la
settimana; forse così le parti del mio
cervello che ora sono atrofizzate, grazie
all'uso, avrebbero potuto mantenersi
attive.*

CHARLES DARWIN

Imparare tecniche di memorizzazione, sport mentali, giochi di abilità, nuove lingue e nuovi termini sono maniere splendide per mantenere la mente vivace e attiva. Anche dedicarsi alla danza, alla scrittura creativa, al tai chi, alla cucina e diventare esperti di computer e di navigazione web fa molto bene al cervello. In ogni caso, per quanto queste attività siano particolarmente positive, il beneficio più grande probabilmente deriva dall'intraprendere una disciplina che sia nuova e stimolante. Come sottolinea il neuroscienziato Daniel G. Amen, “imparare cose nuove genera la formazione di nuove connessioni cerebrali. Ha un effetto positivo sulla mente e aiuta a mantenerla giovane. Il miglior esercizio è acquisire nuove conoscenze e fare qualcosa che non si è mai fatto prima”.

Apprendimento permanente, saggezza e felicità

Qual è il fattore che fa sentire più realizzati e soddisfatti con l'avanzare dell'età? La saggezza! Più di due millenni fa, il tragediografo greco Sofocle osservò: “La saggezza è la prima condizione della felicità.” Le ricerche attuali confermano la riflessione dell'autore classico. Uno studio del dottor Paul B. Baltes, ex direttore del Center of Lifespan Psychology del Max Planck Institute for Human Development di Berlino, importante istituto per lo studio della psicologia

dello sviluppo, spiega: “L’apprendimento permanente e l’educazione continua sono fondamentali per gli anziani che desiderano tenersi al passo coi tempi in un mondo in rapido cambiamento. Tuttavia, negli ultimi anni della vita, può essere ancora più importante acquisire saggezza: conoscenza universale e senza età.” La gerontologa Monika Ardelt concorda. Questa ricercatrice riassume i risultati dei suoi approfonditi studi dichiarando: “La saggezza ha un’influenza profonda e positiva sul senso di soddisfazione, indipendentemente dalle circostanze concrete.”

Che cos’è la saggezza? Lo studio del dottor Baltes la definisce come “un sistema di conoscenze concrete relative agli aspetti fondamentali della vita”. È molto legata alla prospettiva con cui si guardano gli eventi e si manifestano la gratitudine, il perdono e l’umorismo. Secondo William James, è “l’arte di sapere cosa è meglio ignorare”. Essere saggi significa valutare attentamente e accettare serenamente le cose che non possiamo cambiare, e trovare il coraggio per continuare a perseguire i nostri obiettivi, restando coerenti con il nostro scopo più profondo, soprattutto di fronte alle avversità. Studi recenti suggeriscono anche una correlazione tra il nostro ruolo nel mondo e la profondità della nostra saggezza.

Il dottor Marc E. Agronin, geriatra psichiatrico e autore del libro *How We Age* [Come invecchiamo], cura pazienti di ottanta e novant’anni e perfino più anziani. Anche se i suoi pazienti si trovano a fronteggiare malattie e disturbi legati all’età, il dottor Agronin è convinto che “i problemi dell’invecchiamento debbano essere affrontati sovvertendo le credenze comuni”. Nella sua visione, infatti, “la vecchiaia è sinonimo di vitalità, saggezza, creatività, spirito e, in ultimo, speranza”.

Esercizi per potenziare la mente

Il dottor Walter M. Bortz è coautore del volume *The Roadmap to 100: The Breakthrough Science of Living a Long and Healthy Life* [Come arrivare a cent'anni: innovazioni scientifiche per una vita lunga e in salute]. Forse immagini che l'espressione "innovazioni scientifiche" si riferisca a qualche tipo di terapia staminale, a un siero per la modificazione genetica o magari all'ultima trovata in fatto di integratori. Ma Bortz, che è anche autore di *Living Longer for Dummies* [Vivere più a lungo per principianti], spiega che il vero segreto per vivere a lungo e in salute è fare esercizio regolare e seguire una dieta sana.

Il dottor Bortz è convinto che il movimento sia il fattore più importante per invecchiare bene e, a supporto della sua tesi, presenta molte ricerche accettate dai membri più eminenti della comunità scientifica. Veterano di più di quaranta maratone, a ottant'anni, Bortz è il modello vivente della validità del suo metodo. Spiega infatti che "quasi tutto quello che ci è stato insegnato sulla terza età è sbagliato. Fragilità, problemi cardiaci, scomparsa dell'attività sessuale e perdita di memoria sono solo alcuni dei problemi in genere associati all'età. Tutti questi sintomi non sono legati tanto all'avanzare degli anni, quanto alla mancanza di esercizio fisico. La buona notizia è che si può riacquistare vitalità anche da anziani. Le mie ricerche l'hanno provato e comprovato". Infatti, conclude il medico, "l'esercizio permette di tornare indietro di trent'anni". In altre parole, l'allenamento trionfa sullo scorrere del tempo.

La nozione per cui tenersi in forma è fondamentale per la salute

di tutto il corpo e l'acutezza della mente era un pilastro fondamentale della filosofia dell'antica Grecia e di Roma. Secondo Platone, "la mancanza di attività rovina il benessere fisico e mentale di ogni essere umano, mentre il movimento e l'esercizio sistematico lo tutelano e lo preservano". E Ippocrate consigliava: "Se riuscissimo a dare a ciascun individuo la giusta quantità di cibo e di esercizio, né troppo né troppo poco, avremmo trovato la via più sicura alla salute. Perché questo è il grande errore dei medici del nostro tempo, separare il corpo dallo spirito."

Il motto latino *mens sana in corpore sano* (mente sana in corpo sano) era uno di quelli a cui si ispirava Leonardo da Vinci. Circa

cento anni dopo la morte di Leonardo, il filosofo francese Cartesio teorizzò la distin-

zione tra mente e corpo nel suo trattato *Meditazioni metafisiche*. Nelle quali sono dimostrate l'esistenza di Dio e la distinzione reale tra l'anima e il corpo dell'uomo. Fu proprio quest'opera a contribuire all'affermazione della tendenza di medici ed educatori a considerare questi aspetti della persona come separati.

Tutte le parti del corpo che hanno una funzione specifica, se usate con continuità e moderazione, si sviluppano normalmente e invecchiano lentamente; invece, il loro inutilizzo comporta la predisposizione a malattie, uno scarso sviluppo e un precoce invecchiamento.

IPPOCRATE

La scienza attuale dimostra che Cartesio si sbagliava, mentre Ippocrate aveva ragione: mente e corpo sono inseparabili. L'atteggiamento mentale influenza il benessere fisico e l'aspettativa di vita, così come l'esercizio influenza il cervello e il suo acume.

Nel suo splendido libro *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, John Medina, biologo molecolare, introduce la prima regola per migliorare la mente con il passare degli anni: l'esercizio fisico aumenta le capacità mentali! Medina spiega che le "regole del cervello" si basano su certezze scientifiche. Scrive: "L'esercizio elimina sostanze chimiche dannose legate allo stress, favorendo invece le capacità di risoluzione dei problemi, di pianificazione e di attenzione." Inoltre, aggiunge: "Dimezza il rischio di demenza senile."

LA NUOVA RIVOLUZIONARIA SCIENZA DELL'ESERCIZIO E IL CERVELLO

In *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [Scintilla: la nuova rivoluzionaria scienza dell'esercizio fisico e il cervello], il dottor John J. Ratey, professore di psichiatria alla Scuola di Medicina di Harvard, spiega che, oltre a migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare, l'esercizio fisico è "una delle migliori cure per la maggior parte dei problemi psichiatrici". Ratey presenta interessanti ricerche che dimostrano l'efficacia del movimento per stimolare le capacità cognitive e la memoria e per superare l'ansia, lo stress e la depressione.

Perché l'esercizio è così efficace nel migliorare le capacità mentali mentre gli anni aumentano? Il motivo principale è che fare moto è uno dei modi migliori per assicurarsi che il cervello riceva abbastanza "aria fresca". La massa di quest'organo è pari al 2 per cento del corpo, eppure usa più del 20 per cento dell'ossigeno che viene inspirato. Anni di sedentarietà e di cattive abitudini alimentari possono determinare una cattiva circolazione nelle arterie che portano il sangue al cervello, interferendo con la memoria e con altre funzioni mentali. Il dottor John J. Ratey spiega che il movimento "scatena l'emissione di una cascata di sostanze neurochimiche e altri fattori di crescita del sistema nervoso" che servono a contrastare gli effetti dell'invecchiamento. Aggiunge anche: "I neuroni del cervello si connettono gli uni agli altri attraverso 'foglie' su ramificazioni simili ai rami degli alberi e il moto fa crescere questi rami, riempiendoli di nuovi germogli e migliorando così le funzioni cerebrali in modo sostanziale."

In un affascinante esperimento, alcuni settantenni furono sottoposti a una serie di test per verificare la memoria a breve termine, dopo i quali trascorsero quindici minuti sotto una tenda a ossigeno. Appena terminato il trattamento, vennero di nuovo testati e otten-

nero punteggi nettamente più alti. I ricercatori notarono miglioramenti simili anche a seguito di interventi chirurgici per liberare e pulire le arterie carotidi, che sono il principale condotto di sangue e ossigeno al cervello. Mantieni il cervello ossigenato e la mente giovane con un regime di allenamento che preveda ginnastica cardiovascolare, allenamento di resistenza, stretching per la flessibilità ed esercizi per l'equilibrio. Prima di delineare una panoramica di queste quattro aree complementari, esamineremo alcuni dei fattori chiave per ottenere il massimo beneficio da un programma di allenamento.

Come ricavare il massimo beneficio da un programma di allenamento

Ecco alcuni dei metodi più efficaci per trarre il massimo beneficio da un programma di allenamento.

- Trova un'attività che ti piace. Uno dei segreti per restare in forma è trovare attività che ti piacciono, così da essere più motivato a svolgerle. Alcuni amano fare sollevamento pesi in palestra, mentre altri preferiscono la danza, la bicicletta o lo yoga. Prova diversi tipi di esercizio per trovare quelli che ti divertono di più.
- Vinci l'inerzia. Se sei fuori forma, è possibile che tu abbia la sensazione che l'unica attività che ti piace davvero è riposare sul divano. Tuttavia, scoprirai che, se ti alzi e cominci a fare moto, sarai soddisfatto della scelta. Immagina il senso di rilassatezza e di euforia che trasmette una buona sessione di allenamento e lascia che il richiamo magnetico di questa sensazione ti faccia alzare dal divano, per metterti in attività.
- Comincia piano e aumenta gradualmente il livello di difficoltà. Quando fai esercizio aerobico o sollevi pesi con la giusta intensità, le tue cellule inviano al cervello un messaggio che dice: "Per favore, mandaci più sangue." Ciò aumenta la capacità cardiovascolare e rinforza i muscoli. Ma se ti sforzi troppo, il messag-

gio delle cellule sarà: “Non vogliamo farlo più!”. È una buona idea anche fare un po’ di riscaldamento prima degli esercizi e prendersi abbastanza tempo per il defaticamento alla fine. Un riscaldamento appropriato aumenta l’afflusso di liquido sinoviale alle giunture e di sangue ai muscoli, cosa che contribuisce a ridurre il rischio di infortuni. Inoltre, aiuta a prepararsi psicologicamente prima della prestazione. Lo scopo fondamentale del defaticamento, invece, è quello di preparare la ripresa del corpo dopo gli esercizi.

- Smetti in anticipo. Questo consiglio, corollario del principio precedente, è una norma di buon senso spesso dimenticata. Se smetti di fare gli esercizi quando ti stai ancora divertendo, creerai un “effetto recency” positivo. L’“effetto recency” è un’espressione che gli psicologi usano per indicare la tendenza a ricordare meglio l’ultimo elemento di una serie. La sensazione di piacere che ti resterà alla fine della sessione di esercizio contribuirà a predisporti positivamente per l’allenamento successivo.
- La forma è quasi tutto. Il modo in cui esegui un esercizio è importantissimo. Se fai un allungamento o sollevi un peso con il corpo contratto, quell’esercizio ti farà più male che bene.
- Inserisci il movimento nella tua quotidianità. Andare in palestra o a un corso di danza è un’ottima cosa, perché dedicarsi ad attività specifiche come queste è un modo efficace per concentrare i benefici del moto. Tuttavia, nel lungo termine otterrai risultati migliori approfittando di tutte le occasioni per muoverti nella vita di tutti i giorni. Per esempio, ogni volta che puoi, usa le scale invece dell’ascensore, cammina attorno al tavolo mentre sei al telefono, vai a piedi oppure utilizza la bicicletta per raggiungere destinazioni vicine, e fai piccoli allungamenti quando sei in coda all’aeroporto o al supermercato.
- Niente cervello, niente risultato. Liberati del vecchio e distruttivo concetto del “niente dolore, niente risultato”. Usa invece la tua intelligenza per trarre il meglio da ogni allenamento. Fai tut-

ti gli esercizi con attenzione e consapevolezza, per diminuire il rischio di incidenti e godere della gioia di muoverti.

Aree di allenamento complementari

Un programma di allenamento ideale comprende aree complementari, ossia esercizi cardiovascolari, ginnastica per la flessibilità e la forza muscolare, attività posturale e per l'equilibrio. Tutte queste diverse dimensioni del fitness contribuiscono a rafforzare il corpo e a rallegrare lo spirito.

Allenamento aerobico: ossigena il cervello

In forma a tutte le età: guida all'aerobica fu pubblicato nel 1963 dal dottor Kenneth H. Cooper, medico della scuola di medicina aerospaziale *U.S. Air Force School of Aerospace Medicine*.

Cooper dimostrò scientificamente quello che Platone e Ippocrate consigliavano più di duemila anni fa: un esercizio regolare è essenziale per la salute del corpo e della mente. Questo autore sottolinea la forte relazione che lega forma fisica, agilità mentale e benessere emotivo.

L'esercizio

smuove gli umori, li indirizza nei canali appropriati, elimina gli eccessi e aiuta la natura in quei segreti processi di riequilibrio, senza i quali il corpo non può mantenere il proprio vigore e lo spirito di agire con gioia.

JOSEPH ADDISON,
AUTORE INGLESE

Conosciuto anche come "cardio fitness", l'esercizio aerobico ha l'obiettivo di aumentare la resistenza accelerando il battito cardiaco, per far crescere il livello di ossigeno nel sangue. Con l'attività aerobica, cuore, polmoni e vene migliorano la loro capacità di ossigenazione delle cellule, comprese quelle del cervello. E, dal momento che quest'organo usa più del 20 per cento dell'ossigeno totale, questo tipo di esercizio è molto importante per mantenerlo in salute con il passare degli anni.

Trenta minuti di attività aerobica tre volte la settimana migliorano i punteggi dei test di memoria e, secondo uno studio del dottor James A. Blumenthal del Duke University Medical Center, polo universitario di eccellenza, sono perfino in grado di far regredire gli effetti dell'invecchiamento. Questa ricerca ha infatti scoperto che "l'esercizio aerobico non si limita soltanto ad alleviare la depressione nei soggetti di mezza età e nelle persone più anziane, ma migliora anche la memoria, la capacità di pianificazione e di organizzazione e l'abilità di gestire diversi compiti mentali in contemporanea". Come nota il dottor Blumenthal, un esercizio aerobico regolare può "eliminare un certo tipo di declino cerebrale associato all'invecchiamento". Puoi trarre i benefici aerobici da qualsiasi tipo di attività: spalare la neve, rastrellare le foglie, fare giardinaggio, spaccare legna e perfino passare l'aspirapolvere. Ma le attività più efficaci ed efficienti in questo senso sono la camminata, la corsa, il ciclismo, la danza e il nuoto.

Camminata

Camminare a passo sostenuto è una delle forme di esercizio più semplici e naturali. È a basso impatto e non richiede nessun equipaggiamento specifico; e non serve iscriversi a un corso per imparare come si fa. Oltre a portare benefici cardiovascolari, regola il metabolismo e la produzione di ormoni rendendo più semplice mantenere il peso forma. Inoltre, secondo lo studio *Cognitive performance is improved while walking* [Le performance cognitive migliorano camminando] pubblicato sulla rivista "European Journal of Developmental Psychology" camminare migliora anche la memoria. Inoltre, è riconosciuto da tempo che quest'attività incrementa la capacità di risolvere i problemi in modo creativo. L'antico motto "solvitas perambulatorum" si traduce come "lo risolverai con una passeggiata".

*Camminare è
il miglior esercizio possibile.*

THOMAS JEFFERSON

Corsa

In un noto studio, il dottor Fred H. Gage e i suoi colleghi misero a confronto topi che correvano liberamente in un labirinto, con altri che facevano l'equivalente di restare seduti sul divano a bere birra e a guardare la televisione. Dopo circa tre mesi, nei topi che correvano le cellule cerebrali erano quasi raddoppiate e avevano dimostrato superiori capacità nell'orientarsi nei labirinti. I ricercatori conclusero che l'attività fisica regola "la neurogenesi, la plasticità sinaptica e l'apprendimento".

Non devi correre su una ruota per ottenere benefici per il corpo e il cervello, ma per preservare le tue articolazioni è meglio che tu corra sull'erba, sulla terra battuta, sul tapis roulant o su un macchinario per l'esercizio cardiovascolare, piuttosto che sul marciapiede o sull'asfalto.

Ciclismo

Andare in bicicletta o in cyclette è un altro ottimo modo per tornare o restare in forma. Nei corsi di spinning si utilizzano le cyclette con diversi livelli di resistenza per creare un allenamento intenso e concentrato. Molti ritengono che la musica stimolante di questi corsi permetta di pedalare più facilmente.

Danza

Danzare è un allenamento efficace e completo. L'autore tedesco Johann Paul Friedrich Richter, conosciuto anche come Jean Paul, spiegava: "Altri esercizi sviluppano specifiche abilità e forza, ma la danza scolpisce, esercita e allena tutti i muscoli in contemporanea." E la scrittrice e musicista austriaca Vicki Baum notava: "Ci sono scorciatoie per la felicità, e la danza è una di queste."

Nuoto

Il galleggiamento in acqua fa del nuoto una delle forme di eserci-

zio a basso impatto più sicure. Inoltre, la resistenza dell'acqua supera dodici volte quella dell'aria, quindi fare vasche in piscina è una maniera efficace per allenare il sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico.

PER RISULTATI MIGLIORI, ACCELERA IL PASSO

Le ricerche dimostrano che allenamenti più brevi e intensi possono dare risultati migliori del tradizionale esercizio di resistenza. Il dottor Izumi Tabata e i suoi colleghi del National Institute of Health and Nutrition di Tokyo, istituto di ricerca sulla salute e la nutrizione, studiarono due gruppi di ciclisti. Un gruppo fu sottoposto ad allenamenti di lunga durata e di media intensità, mentre l'altro praticò sessioni brevi e molto intense. Dopo sei settimane, i miglioramenti di questo secondo gruppo in indicatori chiave di salute, come la capacità polmonare e l'utilizzo dell'ossigeno, furono molto più marcati.

Il dottor Al Sears, ideatore del programma PACE (Progressive Accelerated Cardiovascular Exertion, ossia Esercizio cardiovascolare accelerato e progressivo), spiega che sessioni di allenamento più brevi e ad alta intensità, che comprendano un mix bilanciato di attività e recupero, danno grandi benefici, tra cui:

- la più rapida capacità del cuore di adattarsi ai cambiamenti delle richieste, fattore chiave nella diminuzione del rischio di attacco cardiaco.
- Smaltimento più efficace del grasso corporeo in eccesso.
- Miglioramento dei livelli di colesterolo, con diminuzione del colesterolo totale e aumento di quello "buono".
- Aumento dei livelli di testosterone, che aiuta a prevenire la perdita della memoria, l'accumulo di grasso, la scomparsa della libido, le disfunzioni sessuali e la perdita di forza e di massa ossea.

Il miglior aspetto del sistema PACE è che, paragonato ai tradizionali allenamenti basati sulla resistenza, permette di raggiungere risultati superiori in meno tempo.

Uno studio condotto dal dottor Steven N. Blair, dell'università della Carolina del Sud, scoprì che i livelli di benessere del sistema cardiovascolare di chi nuotava erano più alti di chi camminava e dei sedentari. Inoltre, i nuotatori vivono più a lungo: in uno studio della durata di trentadue anni, che coinvolse più di quarantamila uomini tra i venti e i novant'anni di età, risultò che la possibilità che i nuotatori fossero ancora vivi alla fine del periodo di ricerca era del 50 per cento più alta di quella di chi si dedicava alla camminata, alla corsa e di chi aveva uno stile di vita sedentario. Come fece notare Blair, “questo è il primo studio a esaminare i tassi di mortalità tra i nuotatori rispetto a chi pratica altri tipi di attività e a chi conduce una vita sedentaria. Siamo giunti alla conclusione che, statisticamente, gli uomini che nuotano hanno migliori opportunità di sopravvivere dei loro pari che non fanno attività fisica”.

Lo sviluppo muscolare: meno grasso, ossa più forti

L'allenamento per lo sviluppo muscolare è un'altra componente essenziale del tuo programma di fitness. Bastano tre sessioni di venti minuti a settimana per trarre grandi benefici. Questi esercizi aumentano la densità delle ossa e il tono muscolare. E una massa muscolare più sviluppata aiuta a tenere sotto controllo la percentuale di grasso corporeo e a mantenere giovane il metabolismo.

Questo tipo di ginnastica può dare benefici a tutte le età. In uno studio pubblicato dal “New England Journal of Medicine” e condotto dalla Tufts University, i residenti di una casa di riposo furono coinvolti in un programma di esercizi di sollevamento pesi supervisionato, della durata di dieci settimane. I ricercatori conclusero che “un regime di allenamento progressivo e intenso migliora la forza e la dimensione dei muscoli nell'anziano fragile”. Altri studi confermano che il sollevamento pesi, fatto con l'ausilio di macchinari o con semplici pesi, aiuta a ristabilire la giusta densità delle ossa, a ridurre i dolori dell'artrite e aumenta moltissimo la forza funzionale.

Se è la prima volta che pratichi esercizi per la forza, è meglio che tu segua, un corso oppure, se te lo puoi permettere, che tu ti rivolga

a un personal trainer. Per evitare di farsi male e massimizzare i benefici, infatti, è molto importante trovare la giusta combinazione di esercizi, che devono essere svolti nel modo corretto. I macchinari per la resistenza sono ottimi per iniziare, perché facilitano il movimento corretto. Anche pesetti e fasce per l'esercizio possono essere molto efficaci. Se vuoi capire l'influenza di questi esercizi a livello anatomico, leggi la *Guida agli esercizi di muscolazione* di Frédéric Delavier.

Flessibilità: allunga la tua vita

La parola “flessibilità” deriva dal latino “flectere”, che significa piegare. La flessibilità è la nostra capacità di piegarci senza farci del male. Il Dizionario di medicina moderna McGraw-Hill la definisce così: “L'abilità di un muscolo o di un'estremità di rilassarsi, senza opporre resistenza all'allungamento e alla pressione; l'ampiezza massima di movimento di un'articolazione (ROM o range of motion).” Secondo questa definizione, essere flessibili significa più lasciarsi andare e rilassarsi che obbligare un muscolo o un sistema di muscoli ad allungarsi.

Siamo fatti per muoverci, ma se trascorriamo anni seduti a una scrivania, cominciamo a compromettere la nostra libertà di movimento. La rigidità e l'indolenzimento non sono sintomi di invecchiamento di per sé ma, piuttosto, la conseguenza di anni di vita sedentaria. Come gli esercizi per l'apparato cardiovascolare e per la forza muscolare, anche quelli per la flessibilità possono essere praticati a tutte le età e completeranno i risultati che hai raggiunto nelle altre due aree.

Ecco qualche consiglio.

- Ricorda che la flessibilità ha a che fare con il lasciarsi andare e il rilassarsi piuttosto che con il forzare un cambiamento. Fare stretching significa eliminare la contrazione.

FORZA FUNZIONALE

La forza funzionale è il tipo di forza di cui abbiamo bisogno nella vita di tutti i giorni, per esempio per portare le buste della spesa, mettere il bagaglio a mano nella cappelliera in aereo o salire una ripida rampa di scale. La forza funzionale è indispensabile per mantenere la mobilità e la libertà di movimento con il passare degli anni. Il miglior metodo per avvicinarsi con questo approccio pratico alla forma fisica sono i classici esercizi a corpo libero.

Il corpo libero, in inglese, si traduce con il termine "calisthenics", che deriva dalle parole greche kalos (bello) e sthenos (forza) ed è una pratica basata sul movimento del proprio peso corporeo. Come spiega il dottor Al Sears, "la Natura ha concepito il corpo perché costruisse e mantenesse una muscolatura per rispondere alle sollecitazioni del suo stesso peso". Inoltre, aggiunge che "gli esercizi di corpo libero sono il metodo più efficace per migliorare la densità ossea, il metabolismo e la funzione immunitaria".

Parte del vantaggio di sviluppare la muscolatura con il corpo libero è che si può praticare ovunque e in qualsiasi momento, senza attrezzature costose: squat, flessioni, addominali, piegamenti e trazioni sono semplici e molto efficaci. E sono ancora la base dell'allenamento per lo sviluppo della muscolatura di coloro che affidano la propria vita alla forza funzionale, come i berretti verdi dell'esercito e le forze speciali della marina.

- Fai riscaldamento prima degli esercizi di flessibilità. Qualche minuto su una cyclette o sull'ellittica ti aiuterà a evitare gli infortuni e a eseguire meglio gli allungamenti.
- Evita di mettere troppa foga. Non forzare mai l'estensione dei movimenti. Gli esercizi di flessibilità non dovrebbero essere dolorosi.
- Prenditi il tuo tempo e respira. Concediti almeno trenta secondi per ciascuna decontrazione. Respira a fondo mentre permetti ai tuoi muscoli di allentare la tensione.

- Acquisisci consapevolezza della flessibilità nella vita di tutti i giorni. Presta attenzione a quando ti allunghi per prendere qualcosa su uno scaffale in alto, e rilassati e inala quando giri la testa per vedere quello che c'è dietro la tua auto mentre esci da un parcheggio.
- Pratica lo yoga. Nel corso di migliaia di anni, gli yogini hanno elaborato mezzi efficacissimi per migliorare la flessibilità di mente e corpo.
- Il dottor Dean Ornish, fondatore del Preventive Medicine Research Institute, un istituto di ricerca di medicina preventiva a Sausalito, in California, consiglia lo yoga in quanto potente metodo per contrastare gli effetti di patologie legate all'età. È meglio praticare sotto la guida di un insegnante esperto. E se non riesci a trovare un corso nelle tue vicinanze, leggi *The Pocket Idiot's Guide to 108 Yoga Poses* [Guida tascabile per inetti a 108 posizioni yoga], di Ami Jayaprada Hirschstein.
- Studia la fisiologia della flessibilità. *Stretching Anatomy*, scritto dal dottor Arnold G. Nelson, professore associato del dipartimento di kinesiologia dell'Università della Louisiana: è un'ottima fonte per capire come funziona la flessibilità. Raccomandiamo anche *Framework* [Struttura], di Nicholas A. DiNubile, chirurgo ortopedico dell'ospedale dell'Università della Pennsylvania, a Filadelfia. Il dottor DiNubile illustra un programma completo e pratico di esercizi di riabilitazione per migliorare la flessibilità e la forma fisica generale.

Equilibrio e postura: il tassello mancante per invecchiare in salute

Equilibrio e postura sono spesso i tasselli mancanti nei programmi di esercizio. Poiché la mancanza di equilibrio e di una corretta postura aumentano il rischio di infortuni dovuti alle cadute, questo aspetto dell'allenamento diventa fondamentale con il progredire dell'età.

Con il termine “equilibrio” si intende il giusto bilanciamento del corpo fisico, l’armonia tra elementi apparentemente in contrasto tra loro e l’integrazione di caratteristiche opposte che raggiunge un risultato piacevole dal punto di vista estetico. La postura, o portamento, invece, è un’espressione di grazia nel movimento, che nasce da un’ottimale distribuzione dell’energia: la giusta quantità, al posto giusto, al momento giusto. È significativamente legata all’arte del sapersi comportare in società e alla compostezza.

Il nostro equilibrio fisico e la nostra postura hanno una profonda influenza sulla dignità, sul contegno e sulla grazia con cui ci muoviamo nella vita a ogni età. Semplici e pratici esercizi ci permettono di prevenire la fragilità legata alla perdita di queste due capacità in vecchiaia. Per esempio, possiamo:

- stare su una gamba sola;
- camminare sul bordo del marciapiede;
- usare strumenti per l’equilibrio;
- praticare la tecnica Alexander;
- imparare il tai chi.

Ora osserviamo più nel dettaglio ciascuna di queste tecniche.

Stare su una gamba sola

Stare su una gamba sola, come un fenicottero, è uno dei metodi più semplici per migliorare il proprio equilibrio. Esercitati prima con una gamba, poi con l’altra. Scegli un punto davanti a te e fissalo intensamente, mentre cerchi di mantenere la posizione. È meglio, tra l’altro, fare pratica vicino a qualcosa di stabile, come un tavolo o un muro, per poterci appoggiare le mani in caso ci fosse bisogno di stabilità. Quando riuscirai a restare in equilibrio su ciascuna gamba per circa trenta secondi, prova a chiudere gli occhi. Anche se all’inizio potresti stupirti di quant’è difficile questo esercizio, continua a provare. Attualmente, il record mondiale di

equilibrio su una gamba sola (con in mano un ombrello!) a occhi chiusi è due minuti.

Camminare sul bordo del marciapiede

Esercitati a camminare sul bordo del marciapiede o a stare in equilibrio su una trave. Può sembrarti strano, ma sarai in buona compagnia: “La gente in auto crede che io sia pazza, ma non importa” spiega la dottoressa Marian C. Diamond, la più autorevole neuroanatomista del mondo, che si esercita nella camminata a bordo marciapiede quasi tutte le mattine, mentre va a lavorare all’università. Aggiunge inoltre: “So che fa bene al cervelletto, è come una tavola per l’equilibrio” e definisce questa pratica un metodo semplice per “potenziare il centro di controllo cerebrale della coordinazione”.

Usare strumenti per l’equilibrio

Tavole, cuscini e pedane per l’equilibrio, dette anche bosu, sono progettate apposta per allenare questa capacità. Puoi imparare a usarle consultando *The Great Balance and Stability Handbook* [La grande guida all’equilibrio e alla stabilità] di Andre Noel Potvin e Chad Benson.

La tecnica Alexander: il segreto dell’equilibrio e della postura degli artisti

La tecnica Alexander è un metodo semplice ed efficace per mantenere un buon equilibrio e una buona postura per tutta la vita. Segreto del mestiere di tutti gli artisti e i performer, tra cui star internazionali come Paul Newman, Mary Steenburgen, Sting, Helena Bonham Carter, Paul McCartney, Sir Georg Solti e John Cleese, questa tecnica fa parte del curriculum della Royal Academy of Dramatic Arts, della Juilliard School e di altre prestigiose scuole e accademie di musica, danza e teatro. Il miglior modo per imparare questa tecnica è prendere lezioni private da un insegnante qualificato. I maestri di questa tecnica, infatti, sanno come guidarti a riscoprire il

tuo allineamento, la tua postura e il tuo equilibrio naturale tramite tocchi molto leggeri e delicati. Puoi inoltre provare il facile esercizio che segue, consigliato dagli istruttori del metodo Alexander per migliorare equilibrio e postura.

Un equilibrato stato di riposo: allunga la colonna per riallinearti

Per trarre beneficio da questa procedura bastano un luogo relativamente tranquillo, uno spazio sul pavimento dove ci sia un tappeto, qualche libro tascabile e quindici o venti minuti.

Comincia appoggiando per terra i libri. Mettiti in piedi a una distanza dai libri pari alla tua altezza. Divarica i piedi per un'ampiezza simile a quella delle spalle. Rilassa le mani lungo i fianchi. Girati in modo che i libri siano alle tue spalle e guarda davanti a te, mantenendo l'attenzione presente e un atteggiamento di calma. Fermati per qualche istante.

Pensa di permettere al collo di essere libero, così che la testa possa andare avanti e verso l'alto e tutto il torso possa allungarsi e allargarsi. Respirando liberamente, prendi coscienza del contatto dei tuoi piedi con il pavimento e nota la distanza che c'è tra loro e la sommità della testa. Tieni gli occhi aperti e lo sguardo vigile, e ascolta i suoni che ti circondano.

Siediti per terra, muovendoti lentamente e tranquillamente. Aiutandoti con le mani, che dovrebbero essere poste dietro di te, appoggia i piedi davanti a te sul pavimento e piega le ginocchia. Continua a respirare con calma.

Lascia cadere la testa leggermente in avanti, in modo da assicurarti che non ci sia tensione nei muscoli del collo e che il capo non vada indietro. Poi distendi piano la colonna vertebrale sul pavimento, in modo da poggiare la testa sui libri, che dovrebbero essere posizionati in modo da sostenerti proprio nel punto in cui finisce il collo e comincia la testa. Se la testa non è nella posizione giusta, porta indietro le mani: con una reggi il capo e con l'altra sistema i libri in modo che siano nel punto corretto. Togli o aggiungi volumi finché trovi un'altezza che ti permetta di allungare leggermente i muscoli

del collo. I piedi devono essere sul pavimento, con la pianta ben appoggiata a terra, e le ginocchia piegate, puntate verso il soffitto. Le mani possono restare di fianco a te o piegate a piacimento sul petto. Lascia che tutto il peso del corpo sia sostenuto dal pavimento.

Riposa in questa posizione per quindici o venti minuti. Mentre ti rilassi, la forza di gravità allunga la colonna e riallinea il busto. Tieni gli occhi aperti e non ti addormentare. Porta la tua attenzione al ritmo del respiro e alla leggera pulsazione del corpo. Sii consapevole del pavimento che ti sostiene la schiena e, mentre quest'ultima si allarga, fai riposare le spalle. Lascia il collo libero e consenti a tutto il corpo di allungarsi ed espandersi.

Dopo quindici o venti minuti, alzati lentamente, facendo attenzione a non irrigidire o raggomitolare il corpo mentre ti rimetti in piedi. Perché il cambio di posizione sia più dolce, decidi quando sei pronto a muoverti e girati piano a pancia in giù, mantenendo il tuo nuovo senso di integrazione ed espansione. Poi sollevati dolcemente stando a gattoni e infine comincia a sollevare un ginocchio.

LA TECNICA ALEXANDER PORTA BENEFICI SUL LUNGO TERMINE

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista medica "British Medical Journal", la tecnica Alexander si è rivelata uno strumento efficace e duraturo per superare il mal di schiena cronico. Anche se ricerche precedenti avevano già dimostrato i benefici che le lezioni di questo metodo portavano sul breve termine, lo studio in questione era il primo tentativo di misurare i benefici su un arco di tempo più esteso. I ricercatori, osservando più di cinquecento pazienti, misero a confronto l'efficacia del counseling, del massaggio e dei programmi di allenamento con quella di una serie di lezioni della tecnica Alexander, allo scopo di rilevarne l'utilità. Conclusione? "Lezioni individuali della tecnica Alexander impartite da insegnanti qualificati hanno benefici di lungo termine sui pazienti che soffrono di mal di schiena cronico."

Per ultimo alzati, facendo in modo che sia la testa a guidare il movimento. Fermati per qualche istante. Ascolta. Concentrati di nuovo sui tuoi piedi che appoggiano sul pavimento e nota la distanza che li separa dalla sommità della testa. Potresti restare stupito nello scoprire che questa distanza è aumentata. Quando ti dedichi alle tue attività quotidiane, fai attenzione a non fare nulla che interferisca con questa espansione, scioltezza e risollevarmento generale, come per esempio stare curvo sul volante dell'auto, stringere forte lo spazzolino da denti o tenere le spalle alzate mentre tagli una carota in cucina.

Per avere risultati migliori, ripeti questa pratica due volte al giorno. Puoi farlo la mattina quando ti alzi, quando rientri dal lavoro o prima di andare a dormire. La procedura è particolarmente valida quando lavori troppo o sei molto stressato. Un esercizio regolare ti aiuterà a mantenere una posizione eretta e sciolta in qualsiasi cosa tu faccia.

Tai chi: la strada per ritrovare la forza

Nato in origine come potente arte marziale cinese, il tai chi è un sistema di movimenti che migliora l'equilibrio e la postura. È praticato da milioni di cinesi per avviarsi a una

Il sommo tai chi chuan rafforza il debole, dona vigore al debilitato e incoraggia il timido... I tendini elastici sono una caratteristica speciale del neonato. Se chi non è troppo distante dalla morte vuole avere qualche speranza di tornare alla giovinezza, ha un'unica strada: concentrarsi sul chi e diventare flessibile.

PROFESSOR CHENG
MAN-CH'ING, gran
maestro di tai chi

vecchiaia piena di salute e, negli ultimi trent'anni, ha cominciato a essere insegnato anche in Occidente. Il dottor Peter M. Wayne, della Facoltà di Medicina di Harvard, conferma l'importanza di questa disciplina notando che "un numero sempre crescente di studi autorevoli sta dimostrando che il tai chi può rientrare tra le cure mediche standard per la prevenzione e la riabilitazione di molte patologie comunemente associate all'età". Anche se il tai chi si divide in tanti

stili, sono tutti caratterizzati da movimenti fluidi, lenti e aggraziati. Questa “meditazione in movimento” ha benefici sorprendenti. Secondo un’altra ricercatrice della Facoltà di Medicina di Harvard, Gloria Yeh, “il tai chi rafforza le estremità inferiori e superiori e gli addominali anteriori e posteriori”. Inoltre, Steven L. Wolf e i suoi colleghi della Facoltà di Medicina della Emory University scoprirono che, dopo un allenamento di tai chi di quindici settimane, gli adulti più anziani riscontravano notevoli benefici nell’equilibrio e il rischio di caduta si dimezzava. È meglio imparare questa disciplina da un maestro esperto ma, una volta appresa, la si può praticare anche da soli.

Magari preferisci il tai chi, lo yoga o il pilates. O forse ti piace semplicemente camminare, correre o nuotare. In ogni caso, una forma di esercizio di qualche tipo è essenziale per il tuo benessere, e diventa ancor più importante con il passare dell’età. In qualsiasi momento della vita ti trovi e qualunque sia la tua forma fisica, puoi diventare più sportivo, più forte, più flessibile e migliorare equilibrio e postura a partire da oggi. Un regolare programma di esercizio intelligente ti permetterà di aumentare la tua vitalità, di alzare il tuo livello medio di felicità, di evitare incidenti e malattie e, ossigenando il cervello, di avere un ruolo fondamentale nel migliorare la tua mente con il passare degli anni.

Cura l'alimentazione per nutrire la mente

Cinquecento anni fa, Leonardo da Vinci dispensò consigli essenziali e intramontabili su una sana alimentazione. Il maestro consigliava di mangiare cibi freschi, naturali e integrali. Sottolineava l'importanza di cenare in un ambiente piacevole e in un'atmosfera distesa e di concedersi un po' di vino rosso. Suggeriva inoltre di godere appieno dell'esperienza della cena, restando radicati nel presente, esempio di ciò che oggi chiamiamo *mindfulness*.

Leonardo è famoso per essere forse il più grande genio di tutti i tempi, ma non ci vuole una grande mente per capire che il suo consiglio si basava su quella che ora definiamo dieta mediterranea.

In fatto di diete, le mode vanno e vengono, ma esistono alcune verità universali e sempre valide sull'alimentazione, che verranno riassunte in questo capitolo. E, come Leonardo sapeva, una sana alimentazione può essere un modo piacevole per migliorare il funzionamento del cervello.

Secondo le stime degli scienziati, il corpo umano è costituito da cinquanta a settantacinquemila miliardi di cellule. E tutte queste cellule, inclusi i cento miliardi di neuroni, vengono completamente ricostruite due volte l'anno. È quello che mangi a costituire il carburante di questo

Il medico del futuro non tratterà più il corpo umano con i medicinali, ma riuscirà a curare e a prevenire le malattie attraverso l'alimentazione.

THOMAS EDISON

rinnovamento cellulare. Come sottolinea il dottor Daniel G. Amen, “se vuoi avere un cervello in ottima forma, devi dargli sempre cibi ricchi di sostanze nutritive. È una delle strategie più semplici ed efficaci per aumentare velocemente le tue capacità intellettive”.

Anche se alcuni, scherzando, sostengono che il segreto della longevità è rinunciare a tutto ciò per cui varrebbe la pena di vivere più a lungo, per restare in forma non bisogna necessariamente privarsi di qualsiasi cosa. Mangiare sano è più piacevole. Una dieta sana e gustosa comprende sette elementi essenziali, ossia:

1. Mantenere l'idratazione
2. Cominciare la giornata facendo colazione
3. Passare l'antiruggine a mente e corpo
4. Ridurre al minimo o eliminare il superfluo
5. Assumere integratori per una mente più agile
6. Praticare la moderazione
7. Godersi una buona cena

In questo capitolo, li esamineremo uno per uno.

1. Mantenere l'idratazione

Per mantenere le piante rigogliose, devi innaffiare regolarmente il giardino. Allo stesso modo, devi dare acqua in gran quantità a mente e corpo, perché restino vitali e in salute.

*L'acqua è la sostanza
da cui traggono origine tutte le cose.*

LEONARDO DA VINCI

L'acqua è una componente dell'alimentazione fondamentale e spesso trascurata. Il cervello è composto per l'80 per cento d'acqua, e questo liquido è coinvolto in tutti i processi metabolici. Il fabbisogno quotidiano di acqua dipende da svariati fattori, tra cui il livello di attività, il peso, l'umidità relativa dell'ambiente e lo stato di salute gene-

SEI QUELLO CHE BEVI

Secondo il dottor Fereydoon Batmanghelidj, sostenitore del potere di guarigione dell'acqua, non sei solo quello che mangi, ma anche quello che bevi. Nel suo libro *Il tuo corpo implora acqua*, sottolinea che la quantità e la qualità di acqua che assumiamo hanno un forte impatto sulla salute. Il dottor Batmanghelidj ha identificato una patologia comune, che ha chiamato disidratazione cronica inconsapevole (*unintentional chronic dehydration*, UCD). Ritiene infatti che molte malattie, come il mal di testa, l'artrite, l'affaticamento, la costipazione e le ulcere siano causate o peggiorate da questa situazione.

rale; in termini generici, il consiglio è di bere dagli 8 ai 10 bicchieri da 250 ml al giorno. Puoi integrare questa quantità consumando molta frutta e verdura fresche e ricche d'acqua.

La disidratazione è una causa diffusa, o comunque un fattore di peggioramento, di molte patologie: dal mal di testa al dolore articolare. Inoltre, questa condizione fa aumentare anche i livelli di cortisolo e degli altri ormoni dello stress, interferendo quindi con la lucidità di pensiero e la prontezza della memoria. È una malattia subdola: la maggior parte delle persone, infatti, non si rende conto di soffrirne, pur a livelli diversi.

Per quanto avere sete sia un segno sicuro del fatto che hai bisogno di idratazione, potresti aver bisogno di acqua anche se non percepisci questa sensazione. È bene allora prendere l'abitudine di bere acqua durante la giornata. Infatti, una buona idratazione è un fattore fondamentale per avere una mente agile e migliorare le proprie capacità intellettive con l'avanzare degli anni. Il dottor Daniel G. Amen spiega: “Considerando che il cervello è composto per l'80 per cento d'acqua, un'adeguata idratazione è la prima regola di una buona alimentazione. Perfino una leggera forma di disidratazione può aumentare il livello di ormoni dello stress, che diminuiscono la nostra capacità di ragionamento. Questa situazione, protratta per lungo tempo, è associata al sorgere di problemi di memoria.”

Alcol e caffeina hanno un effetto disidratante sul cervello e sul corpo, quindi aumenta la quantità di acqua che assumi in base a quanto fai uso di queste bevande. Evita tutto ciò che contiene dolcificanti artificiali, zuccheri aggiunti o additivi chimici. L'acqua pura è il miglior liquido da bere quotidianamente nell'arco della giornata.

2. Cominciare la giornata facendo colazione

Dopo il digiuno della notte, è fondamentale stimolare il metabolismo consumando tutte le mattine una sana colazione. Le persone che lo fanno riescono più facilmente a tenere sotto controllo il proprio peso. Secondo una ricerca dello *U.S. National Weight Control Registry*, uno studio che monitora volontari che hanno perso peso e si sono mantenuti in forma, l'80 per cento di chi è riuscito a seguire una dieta con successo, fa sempre colazione. Lo studio è giunto alla conclusione che “fare colazione è la caratteristica che accomuna quanti hanno mantenuto il peso forma e potrebbe essere uno dei fattori determinanti del loro successo”.

Oltre a prevenire l'obesità, secondo uno studio condotto all'Università di Toronto, una sana colazione ha anche effetti positivi sui risultati dei test di memoria. I ricercatori hanno infatti scoperto che uomini e donne di una certa età che facevano colazione ottenevano punteggi decisamente più alti nei test di memorizzazione rispetto ai loro coetanei che saltavano questo pasto. Il dottor David Benton e suoi colleghi dell'Università del Galles hanno riscontrato lo stesso fenomeno nei bambini in età scolare. Le ricerche di questa università hanno infatti dimostrato che i bambini che facevano colazione, sottoposti a test, avevano maggiori capacità di memorizzazione e manifestavano un atteggiamento più allegro.

*Lascia che il
cibo sia la tua medicina.*

IPPOCRATE

La dottoressa Valerie Gremillion, neuroscienziata, conferma che “la colazione fornisce al cervello un sostegno fondamentale per tut-

ta la giornata e pone le condizioni per migliorare l'umore, l'atteggiamento e aumentare la motivazione". Puoi potenziare le funzioni intellettive e contribuire allo stato di salute generale cominciando la giornata con frutta fresca, cereali integrali e proteine: una ciotolina di frutti rossi o un pompelmo e fiocchi d'avena, oppure uova in camicia e un toast integrale, saziano meglio la fame e danno più energia per affrontare la giornata di biscotti farciti e dolcetti.

3. Passare l'antiruggine a mente e corpo

Se lasci una bottiglia di vino aperta per troppo tempo, si ossida e la bevanda va a male. Se la carrozzeria della tua auto non ha il rivestimento adatto, con il passar del tempo rischia di arrugginire. Come il vino diventa aceto e il metallo forma ruggine, lo stesso accade al corpo e al cervello.

Con l'andar degli anni, il tuo sistema genera elementi chimici, noti come radicali liberi, che hanno un effetto ossidante sulle tue cellule, come se le facessero arrugginire.

I RADICALI LIBERI

"Free Radicals", ossia "Radicali liberi", è il titolo di un giornale ultraliberale pubblicato in Nuova Zelanda. Inoltre sembra che sia anche il nome di vari gruppi rock del Texas, della Florida, del New Jersey e di altre zone. Ma, dal punto di vista scientifico, il termine non si riferisce né alla politica né alla musica. Indica invece molecole instabili, per la presenza di un elettrone spaiato e quindi estremamente reattive, che necessitano perciò di un elettrone, le quali si muovono nell'organismo alla ricerca di tale particella, sottraendola ad altre molecole per stabilizzarsi. Ma rubare un elettrone a una molecola in precedenza stabile significa trasformarla, a sua volta, in instabile, spingendola ad agire per stabilizzarsi di nuovo e perpetuando così una reazione a catena di distruzione molecolare che peggiora i sintomi legati a un cattivo invecchiamento.

Gli spazzini di radicali liberi, detti antiossidanti, contrastano i loro effetti destabilizzanti riducendo efficacemente il loro bisogno di elettroni e rendendoli così quiescenti. I nutrizionisti del National Institute on Aging di Bethesda, nel Maryland, un ente che studia l'invecchiamento, hanno creato una tabella che classifica i livelli di antiossidanti di diversi cibi in base all'ORAC, indice di misura della "capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno" (*oxygen radical absorption capacity*). Per essere "a prova di ruggine" è bene consumare cibi con alti valori di ORAC. Ecco qualche delizioso consiglio.

- Vivi una vita... fruttuosa. Lamponi, more, fragole e soprattutto mirtilli, che i nutrizionisti hanno ribattezzato "bacche del cervello" hanno grandi poteri antiossidanti. Tra gli altri frutti con proprietà simili troviamo pere, mele, pesche, melagrane, arance, prugne, kiwi, pompelmo e uva nera. Quest'ultima contiene alti livelli di resveratrolo e di quercetina, potenti antiossidanti, che sono parte del motivo per cui un moderato consumo di vino rosso è indicato per la salute. Anche la frutta secca, come prugne, datteri e albicocche contengono molti antiossidanti. Controlla però l'etichetta prima di acquistarla, per essere sicuro che non contenga conservanti, zuccheri aggiunti oppure altri additivi non necessari.
- Verdura a volontà. Broccoli, cavolo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, spinaci, cavolo riccio, bietole, carote, peperoncino, peperoni, prezzemolo, asparagi, avocado, ravanelli, zucchine, barbabietole, piselli, alghe marine e carciofi contengono diverse sostanze con grandi poteri antiossidanti. I benefici di queste verdure in genere aumentano con la cottura. La dottoressa Gladys Block e i suoi collaboratori, dopo aver analizzato più di duecento studi sulla nutrizione, sono giunti alla conclusione che chi consuma regolarmente maggiori quantità di frutta e verdura ha in media meno possibilità di contrarre il cancro o malattie cardiache.

- Usa aglio. L'aglio è uno degli ingredienti più sani da aggiungere all'alimentazione quotidiana. I suoi benefici come antiossidante, antibatterico, antifungino (e antivampirico) sono ben documentati. È inoltre efficace nel tenere sotto controllo il colesterolo, nel ridurre la pressione sanguigna e nel favorire la circolazione.
- Mangia fagioli. Anche se, come spiega Bart Simpson, i fagioli non sono “né frutta né musica”, sono ricchi di fibre e antiossidanti. Tra i migliori ci sono quelli neri, quelli rossi, i borlotti e le fave.
- Sgranocchia noci, nocciole e semi. Noci e semi sono un'altra grande fonte di antiossidanti, soprattutto i pistacchi, le mandorle, le noci, le pecan, le nocciole e i semi di girasole.
- Aggiungi erbe e spezie alla tua vita. Esse non solo conferiscono sapore al cibo, ma hanno anche un potente effetto antiossidante: cumino, chiodi di garofano, cannella, curcuma, senape, zenzero, origano, basilico, salvia, timo e dragoncello.
- Benessere integrale con granaglie e cereali. Orzo, miglio, avena e mais sono ricchissimi di vitamina E, un potente antiossidante in grado di prevenire il cancro aiutando le difese immunitarie. Alcuni studi suggeriscono inoltre che questa vitamina contribuisce a prevenire l'artrite e può abbassare le probabilità di essere affetti dal morbo di Alzheimer. Secondo i risultati di un recente convegno tenuto da una società per lo studio dell'alimentazione, “le attuali prove scientifiche indicano che gli alimenti integrali hanno un ruolo importante nel ridurre il rischio di patologie croniche, come i problemi alle coronarie, il diabete e il cancro; inoltre contribuiscono a mantenere un buon peso e favoriscono la salute del tratto gastrointestinale”.
- Non mancare all'ora del tè. La bevanda più diffusa al mondo è anche una delle più sane. Tanto il tè verde che quello bianco e quello nero sono ricchi di antiossidanti. Un consumo regolare di questo infuso costituisce un modo semplice e rigenerante per difendersi da un ampio ventaglio di malattie degenerative come l'artrite e l'Alzheimer.

4. Ridurre al minimo o eliminare il superfluo

*La saggezza
consiste nell'eliminare
tutto ciò che non è essenziale.*

LIN YUTANG, scrittore e
inventore cinese

Con il giuramento di Ippocrate, un medico giura in primo luogo di “non nuocere”. Questo principio è fondamentale per la salute di mente e corpo. Stai attento a non farti del male ingerendo sostanze inutili o tossiche. Tra gli elementi più comuni da ridurre o eliminare troviamo lo zucchero, i grassi saturi, i grassi trans o “grassi Frankenstein”, i carboidrati ad alto indice glicemico, i cibi industriali, gli additivi e i conservanti.

Eliminare lo zucchero superfluo

Secondo Nancy Appleton, nutrizionista clinica e coautrice di *Killer sugar. L'amara verità – perché la passione per i dolci può ucciderti*, in media in un anno gli americani consumano circa 68 chili di zucchero a testa. Nel suo libro spiega come un eccessivo consumo di zucchero possa contribuire all'insorgere di molte malattie, come obesità, diabete e Alzheimer. Un eccesso di zuccheri causa un aumento dei livelli di insulina capace di ridurre il sistema immunitario, aumentando di conseguenza la possibilità di contrarre queste e altre patologie. Inoltre, aumenta lo stato infiammatorio del corpo. Eliminare lo zucchero non necessario è difficile perché questo ingrediente è nascosto in molti cibi, tra cui un numero sorprendente di cosiddetti “alimenti sani”. Una recente visita a un negozio di prodotti naturali ha rilevato la presenza di “succo di canna concentrato”, che è zucchero, in articoli che andavano dal brodo di pollo alla pizza surgelata ai waffles di semi di lino e barbabietola. È proprio necessario dolcificare artificialmente il brodo di pollo? Alle barbabietole, che sono naturalmente dolci, va aggiunto altro zucchero?

Ecco i termini più comuni dietro cui si nascondono zuccheri non necessari:

- Sciroppo di mais
- Succo di canna

- Glucosio
- Fruttosio
- Maltodestrine
- Sciroppo di malto
- Sorbitolo

Lo zucchero non necessario attenua la capacità di percepire i sapori e aggiunge calorie vuote (cioè calorie dall'elevato apporto energetico, ma carenti di sostanze nutritive come proteine e vitamine) alla dieta. È uno dei motivi per cui l'obesità è così diffusa. Per eliminare questa influenza nociva dalla propria alimentazione

IL LASCIAPASSARE PER UNA SPLENDIDA VECCHIAIA

La dottoressa Cynthia Kenyon, ricercatrice della University of California di San Francisco, ha scoperto che ridurre la quantità di carboidrati ad alto indice glicemico dalla dieta potrebbe essere uno dei segreti per vivere più a lungo e in salute. Lavorando con una tipologia di parassita intestinale, la dottoressa e il suo team scoprirono che, quando veniva nutrito con zucchero, il parassita moriva prima, a causa di un eccesso di insulina. Per quanto Kenyon abbia specificato che i risultati della ricerca non sono definitivi, dopo questa scoperta ha cambiato la propria alimentazione. Spiega infatti che "i carboidrati, e soprattutto quelli raffinati come lo zucchero, costringono a produrre grandi quantità di insulina. Da quando l'ho scoperto, ne consumo pochissimi. Ho del tutto eliminato gli amidi, come le patate, i noodles, il riso, il pane e la pasta e li ho sostituiti con insalata, senza condimenti che contengano zucchero, tanto olio d'oliva e di noci e tonnellate di vegetali verdi assieme a formaggio, pollo, carne, pesce e uova. Mangio frutta tutti i giorni in quantità modeste e pochissimi cibi industriali. Evito i dolci, tranne il cioccolato all'80 per cento." Però, aggiunge, "mi concedo sempre un bicchiere di vino rosso".

bisogna stare estremamente attenti. La dottoressa Tereza Hubkova, esperta di invecchiamento e medico della famosa clinica Canyon Ranch Health Resort, spiega: “Nelle nostre arterie e in altri punti del corpo, il glucosio (zucchero) si lega alle proteine, dando origine a una sostanza che è il prodotto finale della glicosilazione avanzata, la cui sigla AGE (*advanced glycosylated end-products*), in inglese significa proprio ‘invecchiare’. Ecco così riassunto cosa un eccesso di zucchero può causare agli organi, cervello incluso.”

Riduci al minimo i grassi saturi ed elimina del tutto i grassi trans

Se non avessi la testa piena di grasso, come organismo non potresti funzionare. Infatti, oltre la metà del peso del nostro cervello è costituita da grasso e senza gli acidi grassi i neuroni non potrebbero formare nuove connessioni sinaptiche e mantenere attive quelle esistenti. Tra i grassi sani si trovano quelli monoinsaturi, che vengono dall’olio d’oliva, dalle noci (mandorle e pistacchi) e dall’avocado, e quelli polinsaturi, che si trovano in alcuni tipi di pesce (salmone e sgombro) e nell’olio di mais e di cartamo.

I grassi saturi, contenuti per esempio nella carne rossa, nel rosso d’uovo, nel burro e nella panna, possono contribuire alla formazione di placche nel sistema circolatorio, portando a un indurimento delle arterie. I cibi che contengono questi grassi possono essere consumati con moderazione da quasi tutti coloro che conducono uno stile di vita sano e fanno regolarmente esercizio, senza conseguenze negative di rilievo.

I grassi trans, noti anche come grassi Frankenstein, devono essere evitati nella maniera più assoluta. Come il dottor Frankenstein creò una creatura orribile, così l’industria alimentare ha prodotto grassi artificiali con effetti mostruosi sulla nostra salute. La nutrizionista Deborah Gleason spiega in che modo questi grassi contribuiscano all’insorgere di stati depressivi e di altri disturbi dell’umore: “Interferiscono con il metabolismo degli acidi grassi essenziali e li sostituiscono nelle membrane cellulari. Quando questo accade,

OLIO D'OLIVA: UN DONO DEGLI DEI

Un buon olio, come un buon vino, è un dono degli dei. L'uva e l'oliva sono inestimabili regali della terra e furono destinati, ciascuno a suo modo, a contribuire al benessere dell'uomo.

GEORGE ELLWANGER, ne *I piaceri della tavola*

Uno dei cambiamenti facili, deliziosi e salutari che puoi apportare alla tua alimentazione è quello di sostituire l'olio extra-vergine di oliva al burro e ad altri grassi animali così come agli oli parzialmente idrogenati. Un gran numero di studi dimostra che il tasso di incidenza di tumori e malattie cardiache in Spagna, Grecia e Italia è notevolmente inferiore, e sembra che una delle cause più importanti del fenomeno sia l'utilizzo di olio d'oliva, associato a un maggior consumo di verdura e frutta e a una moderata assunzione di vino rosso a cena.

diversi neurotrasmettitori responsabili dell'umore, della concentrazione e della memoria hanno difficoltà a trovare e a identificare i loro recettori per il fatto che le membrane delle cellule cerebrali riceventi sono state deformate dai grassi trans che hanno incorporato.” Aggiunge inoltre che “questi grassi sono i responsabili primari, assieme a pochi altri elementi, dell'epidemia di obesità, problemi metabolici, resistenza all'insulina e diabete di tipo 2 che riscontriamo nella società oggi”.

Conosciuti anche come oli parzialmente idrogenati, i grassi trans si trovano soprattutto nella margarina, e in altri tipi di grassi da cucina, e sono presenti in molti snack, come patatine, biscotti, barrette energetiche, cracker, prodotti a base di burro di arachidi e pane. Secondo l'Istituto di Sanità, “non c'è una quantità di consumo ammessa per i grassi trans”.

Riduci al minimo i carboidrati ad alto indice glicemico

In molte cose della vita, la semplicità è migliore della complessità, ma non nel mondo dei carboidrati. I carboidrati complessi (a basso indice glicemico), come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei fagioli, nella verdura e nella frutta sono molto più indicati dei carboidrati semplici (ad alto indice glicemico), che sono presenti invece in bibite gassate, caramelle, pane, torte e biscotti fatti con farina bianca raffinata. Il termine “glicemico”, che deriva dal greco “glykeros”, dolce, indica qualcosa di “relativo al livello di glucosio [zucchero] nel sangue”. I carboidrati “semplici” vengono chiamati anche “ad alto indice glicemico” perché creano un’improvvisa impennata dei livelli di zucchero nel sangue, subito seguita da un calo altrettanto repentino. Questa alternanza abbassa l’energia, favorisce l’accumulo di peso e contribuisce all’insorgere di una vasta gamma di patologie croniche.

CONTROLLA IL TUO QG!

Puoi controllare il tuo quoziente glicemico (QG), verificando l’impatto dei vari cibi sul livello di zucchero nel sangue, consultando il sito www.glycemicindex.com o siti simili, in cui viene descritto il concetto di indice glicemico (IG), con relative tabelle. Rispetto al loro indice glicemico, i carboidrati vengono divisi in tre categorie: indice glicemico basso (55 o valori inferiori), medio (56 – 69) e alto (70 e valori superiori). Più è alto il numero, più è forte l’alterazione del livello di zucchero nel sangue.

Hyla Cass e Patrick Holford, autori di *Fatti naturali*, spiegano come utilizzare il quoziente glicemico: “Anche se questo strumento è molto utile per evitare i cibi con i valori più alti, è altrettanto importante valutare le caratteristiche nutritive di un alimento nel loro insieme. Infatti,” aggiungono i due ricercatori “per quanto le carote, l’uvetta e le banane abbiano un indice glicemico abbastanza alto, non consigliamo certo di eliminare questi cibi così deliziosi e nutrienti, che non hanno mai fatto ingrassare nessuno. Affidati al buon senso e utilizza l’indice glicemico come una guida e non come una Bibbia”.

Invece i cibi a basso indice glicemico, come i fagioli, i cereali integrali e quasi tutte le verdure, entrano in circolazione più lentamente degli alimenti ad alto indice glicemico, come snack e merendine, piene di zuccheri e cioccolato. Un'alimentazione a basso indice glicemico rende più facile e regolare la digestione, cosa che si traduce in un più costante afflusso di energia al cervello e in una migliore resa mentale. Inoltre – ciliegina sulla torta – i pasti a basso contenuto glicemico sono quelli che danno più soddisfazione, come spiega la dottoressa Hyla Cass.

Riduci al minimo processi di lavorazione, additivi e conservanti

Leonardo da Vinci spiegava ai suoi studenti che la semplicità è l'essenza della raffinatezza. Questa massima è valida soprattutto nel campo delle diete. Leonardo stesso consigliava di consumare i cibi più freschi a disposizione. Certo, nutrirsi di alimenti non lavorati e privi di additivi durante il Rinascimento era abbastanza semplice, mentre oggi crea un bel po' di difficoltà.

Anche se alcuni conservanti e additivi non sono dannosi, molti non sono necessari. E il buon senso vuole che una dieta basata su cibi più freschi e semplici dia più energia. Ogni volta che ti è possibile, consuma alimenti non lavorati, senza additivi, ingredienti artificiali e conservanti. La maniera più semplice per farlo è cercare sulle confezioni il simbolo della certificazione del biologico, che per l'Europa corrisponde a un quadratino verde con una specie di fogliolina. Per ulteriori informazioni a riguardo, è possibile consultare la pagina web http://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_it.htm.

*Non mangiare
niente che la tua bisnonna non
avrebbe riconosciuto come cibo.*

MICHAEL POLLAN, autore de
Il dilemma dell'onnivoro

ATTENZIONE! ALLERGIE E CIBI NASCOSTI

Alla fine degli anni Cinquanta, nessuno sapeva che il glutammato monosodico, un esaltatore di sapidità utilizzato in molti ristoranti cinesi, era responsabile di una comune allergia alimentare. Oggi, quasi tutti i ristoranti cinesi specificano di non far uso di questo additivo nelle loro preparazioni.

Così come il glutammato era la causa nascosta di una diffusa allergia, oggi molti di noi, senza saperlo, hanno reazioni allergiche ad alcune sostanze. Questa situazione può determinare svariate problematiche, tra cui disturbi di digestione, mal di testa o emicranie, aumento dei dolori articolari, problemi respiratori e di sinusite e alterazioni dell'umore. Gli allergeni più comuni comprendono aspartame, tinture e coloranti, noci, arachidi, latte, uova, molluschi, mais, frumento, glutine, pomodori e zucchero. Se hai il sospetto di essere allergico a un particolare cibo, puoi fare la controprova eliminandolo dalla tua dieta per sei settimane. Se riprendendo a consumarlo avrai una reazione di qualche tipo, significa che sei davvero allergico.

Molti medici hanno scoperto che le condizioni di bambini e adulti affetti da problemi emotivi, dell'apprendimento o del comportamento migliorano quando smettono del tutto di assumere determinati alimenti. Il dottor Daniel G. Amen spiega infatti: "Spesso i miei pazienti si stupiscono degli effetti che la dieta può avere sulla loro vita. Apportando piccole modifiche al regime alimentare, anche tu puoi migliorare le tue capacità intellettive e la tua intera esistenza."

5. Assumere integratori per una mente più agile

È possibile ringiovanire con gli integratori giusti? Secondo il dottor Michael F. Roizen, "con le vitamine e i minerali giusti, nella quantità corretta, si può prevenire l'invecchiamento del corpo". Per molti anni, l'American Medical Association, associazione nazionale dei medici americani, ha sostenuto, facendone la propria posizione ufficiale, che gli adulti sani non avevano bisogno di assumere integratori di vitamine. Ma hanno poi cambiato parere e oggi consiglia-

no l'utilizzo quotidiano di preparati multivitaminici per mantenere la salute e prevenire un gran numero di malattie croniche. Secondo un articolo apparso sulla rivista medica "New England Journal of Medicine", "i dati suggeriscono che le persone che assumono integratori di vitamine e minerali sono più sane, e anche i loro figli". In un altro studio pubblicato su "Lancet", autorevole rivista scientifica, novanta studenti sono stati divisi in tre gruppi: al primo gruppo venivano somministrati integratori, al secondo un placebo e al terzo niente. Dopo sette mesi, il quoziente intellettivo di quelli che avevano preso le vitamine era cresciuto di nove punti!

Alcuni sostengono ancora che non è necessario assumere integratori se si segue una dieta bilanciata. Come spiega il dottor Mark Hyman ne *La soluzione per la tua testa*, puoi risparmiarti il fastidio degli integratori se "consumi cibo fresco, biologico, a chilometro zero, non geneticamente modificato, proveniente da allevamenti all'aperto o coltivato in un terreno incontaminato, dove il suolo è ricco di nutrienti, che non sia stato trasportato per lunghe distanze e non sia stato in magazzino per mesi prima di essere mangiato e lavori e vivi all'aperto, respiri solo aria fresca e non inquinata, bevi esclusivamente acqua pura, dormi nove ore per notte, fai esercizio fisico tutti i giorni, non sei soggetto ad alcun fattore di stress né esposto a tossine ambientali".

Quindi, se come suggerisce il dottor Hyman, non vivi nel paradiso terrestre, forse assumere tutti i giorni un integratore multivitaminico e multiminerale può darti benefici. Inoltre, ricorda che esistono altri tipi di integratori, come quelli che proponiamo qui.

- Prendi un po' di sole e aggiungi vitamina D. Il nostro corpo produce vitamina D in reazione ai raggi solari, ma quasi tutti non ci esponiamo abbastanza a lungo, soprattutto in inverno. Questa vitamina è essenziale nell'assorbimento del calcio ed è molto importante per la salute delle ossa. Inoltre, secondo alcuni studi può prevenire l'osteoporosi, la pressione alta, un buon numero di patologie autoimmuni e la demenza.
- Via libera alla vitamina C. Linus Pauling, insignito due volte

del premio Nobel (in chimica e per la pace), nel suo controverso volume *Vitamin C and the Common Cold* [La vitamina C e il raffreddore comune] consigliava mega dosi di vitamina C. Per quanto la validità delle raccomandazioni di Pauling resti tutta da provare, studi più recenti, come quello pubblicato sulla rivista di medicina alternativa “*Seminars in Preventive and Alternative Medicine*”, sottolineano i molti benefici di questa sostanza. Il dottor Mark Moyad, dell’Università del Michigan, commenta: “Più studiamo la vitamina C, più comprendiamo i suoi molteplici vantaggi per la nostra salute.” Moyad cita il miglioramento della vista, l’irrobustirsi del sistema immunitario e delle difese contro il cancro e le malattie cardiovascolari. Anche se non è ancora chiaro quale sia il dosaggio ideale, la buona notizia è che questa vitamina non presenta grossi effetti collaterali. Forse non è la cura per il raffreddore, ma assumerla ha molti benefici riconosciuti.

- Vai a pesca di omega 3. È ormai assodato che l’assunzione quotidiana di integratori a base di olio di pesce sia uno dei fattori fondamentali per il benessere del cervello. L’olio di pesce farmaceutico, privo di mercurio e di altre tossine, fornisce omega 3, acidi grassi essenziali per la salute. Infatti rafforza il sistema immunitario e contrasta le infiammazioni, alleviando i dolori dell’artrite e delle giunture. Ricco di DMAE, una sostanza che migliora il funzionamento dell’acetilcolina, un importante neurotrasmettitore, oltre che di acido eicosapentaenoico (EPA) e docosaesaenoico (DHA), acidi grassi essenziali, l’olio di pesce è utile anche nel prevenire la depressione, stabilizzare l’umore e migliorare l’attenzione. Le dosi consigliate dagli studi per ottenere questi benefici partono dai 1000 mg in su.
- Togli altra ruggine. Oltre a consumare abbondanti quantità di alimenti antiossidanti, potresti prendere integratori specifici. Tra gli antiossidanti più potenti troviamo gli estratti di tè verde, i semi d’uva, il resveratrolo e il coenzima Q10 o CoQ10 per abbreviare. Conosciuto anche con il nome di ubiquinolo, essendo

ubiquo, ossia presente in ogni cellula, il CoQ10 è un potente antiossidante che lavora con altri elementi nutritivi per migliorare il funzionamento delle cellule.

- Fai pulizia con le fibre. I cibi ricchi di fibre come le verdure, i cereali integrali, i fagioli e la frutta aiutano la regolarità facendo una specie di “scrub” all’intestino. Note anche come “crusca”, le fibre alimentari regolano i livelli di zucchero nel sangue e riducono il colesterolo “cattivo” (lipoproteine a bassa densità o LDL). Per una pulizia più profonda, puoi assumere integratori a base di psyllium o di semi di lino.
- Rinforza la flora intestinale: probiotici. In condizioni normali l’intestino pullula di microrganismi salutari che aiutano la digestione, l’assorbimento delle sostanze nutritive e il funzionamento del sistema immunitario. Stress, cambiamenti di alimentazione, infezioni intestinali e diversi farmaci, soprattutto gli antibiotici, possono impoverire le nostre riserve naturali di questi benefici microbi. I probiotici sono integratori costituiti da microrganismi viventi, conosciuti anche come “batteri amici”, che aiutano il naturale sistema della flora batterica intestinale. Gli yogurt naturali, i crauti, il kefir, il kimchi, un piatto coreano a base di verdure, sono fonti di probiotici. Secondo la Mayo Clinic, importante istituto ospedaliero americano, molti studi recenti suggeriscono che i probiotici “sono efficaci nel trattare e nel prevenire la diarrea causata dagli antibiotici o da certe infezioni o che si verifica quando si è in viaggio”. I ricercatori di due università, l’Ohio State University e la Virginia Tech, hanno inoltre scoperto che i probiotici possono essere utili nel potenziare le difese immunitarie, e uno studio svedese avanza l’ipotesi che contribuiscano in maniera significativa al benessere generale.

Ora ti presentiamo una lista di nutrienti specifici per il benessere del cervello.

- Fosfatidilserina (PS). La fosfatidilserina è un grasso derivato dalla lecitina. Gli studi dimostrano che è in grado di migliorare

l'attenzione, la concentrazione, l'umore e la memoria di breve termine.

- Ginkgo biloba. La pianta del ginkgo biloba appartiene a una specie molto antica, e le sue foglie vengono usate da secoli come tonico per la mente. È possibile che il ginkgo biloba migliori la circolazione del sangue che affluisce al cervello, provocando un aumento dell'attenzione e delle capacità della memoria a breve termine. Uno studio condotto su un campione molto ampio ha destato qualche dubbio sulla reale efficacia di quest'erba, che continua però a essere molto utilizzata, essendo un integratore che non presenta grandi rischi.
- Curcuma. Parente stretta dello zenzero, la curcuma è molto usata nel curry, conosciuto per i suoi vari benefici terapeutici. Secondo uno studio pubblicato sull'“American Journal of Epidemiology”, gli anziani che consumavano regolarmente questa spezia ottenevano i punteggi migliori nei test sull'acutezza mentale. I ricercatori del Dipartimento di Neurologia e Neurobiologia dell'Invecchiamento dell'Università di Kanazawa, in Giappone, hanno ipotizzato che la curcuma “potrebbe essere uno dei composti più promettenti per lo sviluppo di terapie per la cura del morbo di Alzheimer”, anche se sono necessari ulteriori studi a conferma di questa scoperta.
- Acetil-L-carnitina (ALC). Secondo uno studio pubblicato sull'“American Journal of Clinical Nutrition”, prestigiosa rivista medica, l'ALC è un aminoacido che “contribuisce in maniera importante al metabolismo dell'energia cellulare”. Lavorando con soggetti centenari, i ricercatori hanno scoperto che l'ALC, “riducendo la fatica e migliorando le funzioni cognitive, aumenta la capacità di dedicarsi ad attività fisiche e mentali”.

La giusta combinazione di integratori, le modalità e i tempi di assunzione dipendono dall'età, dal sesso, dal peso e dallo stato di salute. Ricorda inoltre che l'efficacia di queste sostanze dipende dal modo in cui sono assorbite dal corpo. Ecco perché vale la pena di

INTEGRA LA TUA RICETTA!

Molti farmaci consumano le vitamine e i minerali di cui avresti bisogno per guarire dalla malattia per cui ti sono stati prescritti. I pazienti che assumono prodotti comunemente consigliati per patologie come la pressione alta, un eccesso di colesterolo, il reflusso gastrico, l'artrite, il diabete e la depressione si trovano in questa condizione paradossale. La dottoressa Hyla Cass, nel suo *Supplement Your Prescription* [Integra la tua ricetta], elenca le carenze vitaminiche associate ai medicinali più diffusi e spiega come intervenire. Secondo questa dottoressa, "le medicine che stai prendendo potrebbero in effetti farti peggiorare!", dal momento che "in realtà la maggior parte dei medici sa poco sulla nutrizione e sui suoi effetti globali sulla salute e sul benessere. Di conseguenza, è poco probabile che il tuo medico curante ti spieghi quali integratori assumere insieme al farmaco che ti ha prescritto".

Come scrisse il dottor Mehmet C. Oz in una recensione al libro della dottoressa, "per ogni dollaro che spendiamo per un medicinale, ne spendiamo un altro per porre rimedio a un suo effetto collaterale. Capire gli effetti degli integratori sui farmaci potrebbe renderli più sicuri ed efficaci".

fare un buon investimento acquistando vitamine e minerali di alta qualità. Prima di prendere qualsiasi cosa, rivolgiti a un nutrizionista specializzato. Un professionista affidabile è in grado di aiutarti a individuare la combinazione migliore che il tuo corpo sia in grado di assorbire e utilizzare.

6. Praticare la moderazione

Fu il filosofo greco Epicuro a sviluppare la filosofia della moderazione. Spiegava: "Nessun piacere è male in sé, ma le cose che producono certi piaceri recano disturbi molto maggiori dei piaceri stessi." E consigliava: "Moderati per godere delle gioie della vita in abbondanza."

Come diceva Epicuro più di duemila anni fa, la moderazione è il segreto per poter godere senza fastidi di molti piaceri della vita. La buona notizia è che alcuni degli sfizi più piacevoli e deliziosi, se consumati con moderazione, in realtà fanno bene alla salute. Per trarre il massimo beneficio, cerca la miglior qualità possibile e concentrati sul piacere dell'esperienza.

Caffè: sorseggiare dolci molecole

Un sempre maggior numero di studi dimostra che il caffè ha molti importanti benefici per la salute: per esempio, riduce il rischio di cancro al fegato, alla prostata e al colon, di diabete di tipo 2 e di declino mentale legato all'età. Secondo

*Vivere bene è un
atto di intelligenza, con cui
scegliamo alimenti dal sapore gradevole,
evitando gli altri.*

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN,
gastronomo e filosofo francese

uno studio pubblicato sul "Journal of Alzheimer's Disease", le persone che bevevano dalle tre alle cinque tazze di caffè java al giorno hanno il 65 per cento di possibilità in meno di soffrire di demenza senile. E un articolo dello "European Journal of Clinical Nutrition" ipotizza che "il consumo di caffè riduca il declino delle capacità cognitive".

Nel 2011, la dottoressa Lyn Griffiths, direttrice del Griffith Health Institute di Brisbane, in Australia, assieme a un gruppo di ricerca dell'Università di Vienna, pubblicò i risultati di uno studio sugli effetti di un consumo regolare e moderato di caffè. Alle sessantadue persone che partecipavano al progetto, fu chiesto di bere tre tazze da 250 ml di caffè al giorno per quattro settimane. Analizzando i loro esami del sangue e confrontandoli con quelli del gruppo di controllo che non beveva caffè, i ricercatori conclusero che la bevanda "sembra avere un effetto protettivo su quasi tutti e, a patto che il consumo resti moderato, può alzare le difese immunitarie e contrastare gli agenti cancerogeni e le tossine".

Ovviamente, la caffeina può contribuire allo stato di disidrata-

zione, e bere caffè la sera tardi può peggiorare l'insonnia. Ma i potenziali benefici sembrano superare di gran lunga gli effetti collaterali. Solo le donne incinte devono consultare il medico prima di assumere questa bevanda perché secondo alcuni studi metterebbe a rischio la salute di madre e bambino. Il caffè stimola la circolazione e aumenta i livelli di dopamina, un neurotrasmettitore importante per l'equilibrio dell'umore. Inoltre, contiene moltissimi antiossidanti. In una presentazione tenuta all'Associazione dei Chimici Americani, il dottor Joe Vinson spiegò che gli americani assumono più antiossidanti da questa bevanda che da qualsiasi altra fonte.

Il dottor Tomas DePaulis, scienziato e ricercatore del Vanderbilt University's Institute for Coffee Studies, spiega: "In generale, le ricerche dimostrano che il caffè è molto più utile che dannoso per la salute."

Cioccolato: benefici e romanticismo

Secondo il dottor Ian McDonald dell'American Association for the Advancement of Science, il consumo di cioccolato fondente può aumentare la lucidità mentale e garantire risultati migliori, per quanto temporanei, in svariati ambiti cognitivi. La scoperta di McDonald fa parte di un numero sempre crescente di studi a sostegno dei benefici di un moderato consumo di cioccolato fondente di qualità.

In un articolo, il dottor Eric L. Ding, epidemiologo e nutrizionista della scuola di medicina di Harvard, ha raccolto i risultati di ventuno studi per un totale di più di 2500 partecipanti, notando che "la maggior parte delle prove dei test di laboratorio e degli studi clinici indica che un cioccolato che contiene un'alta percentuale di

*Le soavi
molecole di Moca
riscaldano il sangue, senza
causare un eccessivo impatto;
l'organo del pensiero riceve da esse
una sensazione di simpatia; il lavoro
diviene più facile e ti siedi senza stress
per goderti il tuo nutrimento principale
che ristorerà il corpo e ti permetterà una
notte deliziosa e calma.*

PRINCIPE DI TALLEYRAND,
diplomatico francese e
viveur

flavonoidi può proteggere dall'ossidazione dell'LDL (proteine a bassa densità), inibire l'aggregazione piastrinica, migliorare la funzione endoteliale, aumentare i livelli di HDL (il colesterolo buono), abbassare la pressione del sangue e ridurre l'infiammazione, abbassando quindi il rischio di malattie cardiovascolari”.

I medici dello Stockholm Heart Epidemiology Program hanno scoperto che questo alimento può perfino essere utile nella fase di recupero da patologie cardiovascolari acute. Secondo questi ricercatori, consumare cioccolato amaro di alta qualità due volte la settimana riduceva del 66 per cento il rischio di morte a seguito di un attacco cardiaco.

I flavonoidi, ingredienti che garantiscono questi benefici, si trovano anche nel tè verde, nei mirtilli e nel vino rosso. Oltre a far bene alla salute, il cioccolato è una fonte di godimento sicura. Infatti, stimola il rilascio di endorfine, ormoni associati al piacere; contiene inoltre serotonina, una sostanza chimica che agisce da antidepressivo. Forse è per questo che gli amanti del cioccolato spesso lo utilizzano in sostituzione (o come complemento) dell'amore.

Oggi la scienza sembra confermare i benefici che i buongustai sospettavano da tempo. Il leggendario gastronomo Brillat-Savarin notava che “è stato dimostrato con certezza che un cioccolato preparato con attenzione è un cibo sano quanto piacevole, che è nutriente e facilmente digeribile e che è utile soprattutto a persone che devono svolgere un'intensa attività mentale”.

Vino rosso: il potere di guarigione dell'uva

Il dottor Curtis Ellison, epidemiologo amante del vino, ha dedicato parecchio tempo ed energie allo studio della letteratura sugli effetti del vino sulla salute. Come ha spiegato alla rivista “Wine Spectator”, “un moderato consumo di vino aggiunge piacere all'esistenza senza comportare rischi. Anzi, riduce perfino le probabilità di cadere vittime delle più comuni malattie di oggi, come problemi cardiaci, infarto, demenza e obesità. Tutto considerato, sono convinto che un moderato consumo di vino costituisca un elemento fonda-

mentale per uno stile di vita che ci aiuti a essere longevi e in salute”.

Molti studi sui potenziali benefici del vino confermano l’ottimismo del dottor Ellison. Le scoperte più significative e affidabili si concentrano tutte sui possibili vantaggi di un consumo regolare e moderato di vino rosso, che aiuta a ridurre il rischio di cancro alla prostata e di altri organi, diminuisce l’incidenza del diabete di tipo 2, impedisce o rallenta lo sviluppo delle patologie cardiovascolari e coronariche e previene il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza.

Tra gli altri vantaggi, inoltre, questa bevanda potrebbe evitare il formarsi di ulcere gastriche e ridurre il rischio di infarto, cataratte, anemia, indebolimento dei denti e perfino del raffreddore. In un articolo intitolato *The Healing Power of Wine* [Il

*Ecco la
pioggia che scende dal cielo
sui nostri vigneti; essa penetra
nelle radici delle viti per essere
trasformata in vino, una prova costante
che Dio ci ama, e ama vederci felici.*

BENJAMIN FRANKLIN

FILO INTERDENTALE E SPAZZOLINO PER VIVERE PIÙ A LUNGO

Vino e caffè possono intaccare lo smalto, ma una buona igiene dentale è molto più che una questione estetica: è un fattore importante per invecchiare in salute che purtroppo viene spesso dimenticato. Un numero sempre più consistente di ricerche dimostra che prendersi cura della propria bocca può prevenire diverse malattie. Il dottor Michael F. Roizen e il dottor Mehmet C. Oz, autori del notissimo best seller *YOU: Staying Young; The Owner's Manual for Extending Your Warranty* [Restare giovani; manuale d’uso per estendere la garanzia], interpellati sui metodi più semplici e fenomenali per mantenersi giovani, risposero: passare il filo interdentale, lavare bene i denti e fare i normali controlli dal dentista. I due medici sottolineano infatti: “Non salverai soltanto i tuoi denti, ma darai un grande contributo al benessere di cuore e arterie.”

potere di guarigione del vino], il “Wine Spectator” conclude: “La domanda quindi non è più se un moderato consumo di vino faccia bene alla salute, ma piuttosto come e perché.” Diversamente dalla birra e dai superalcolici, il vino è sempre stato considerato la bevanda della moderazione. Perché? Perché il vino nasce per essere abbinato al cibo e per essere gustato lentamente, in modo da poter essere apprezzato appieno. Ubriachezza e alcolismo tendono a essere meno comuni in Italia, Spagna e Francia dove i bambini crescono vedendo sempre il vino sul tavolo. Come notò l’autore inglese Thomas Walker più di 200 anni fa, “l’arte di ben usare il vino consiste nel suscitare il più grande piacere possibile nel presente, senza depressione nel futuro”.

7. Godersi una buona cena

Cenare può essere uno dei più grandi piaceri della vita ma, se ce ne preoccupiamo troppo, può diventare un peso. Il filosofo francese Voltaire osservò: “Niente sarebbe più noioso di mangiare e bere se Dio non ne avesse fatto un piacere, oltre che una necessità.” Nutrirsi

si in maniera sana, evitando ciò che non è necessario e consumando alimenti freschi e integrali, è importante, ma ugualmente importante è rilassarsi e godersi il piacere di una cena senza essere ossessionati dalle calorie. Come molti hanno ormai capito, stare a dieta non vuol dire saltare il dolce. Un peso sano e una corretta percentuale di grasso sono fondamentali per restare in salute nel lungo termine, ma se l’apporto calorico del cibo ti mette in ansia, questa stessa preoccupazione ti danneggerà più delle calorie stesse. Secondo un articolo della dottoressa Janet A. Tomiyama e dei suoi colleghi, “il tentativo di ridurre le calorie spesso porta a un aumento dell’ormone dello stress, che è collegato all’accumulo di grasso in eccesso sull’addome”.

I ricercatori stimano che ogni giorno quasi il 50 per cento degli

*Colui che
sa apprezzare il vero
sapore del cibo, non sarà
mai un ingordo; chi invece non
è in grado di farlo, non potrà
essere altrimenti.*

HENRY DAVID
THOREAU

americani adulti, cerchino di perdere peso e che la loro strategia più comune consista nel contare le calorie e imporsi restrizioni, atteggiamento noto anche come “stare a dieta”. Ma lo stress di questo metodo alimenta un circolo vizioso che ci aiuta a capire perché la maggior parte di questi sforzi fallisca. Gli studi dimostrano che quasi tutti quelli che contano le calorie riacquistano più peso di quello che hanno perso!

Il miglior modo per tenere sotto controllo il proprio peso e la percentuale di grasso corporeo è adottare uno stile di vita sano, che comprenda un'alimentazione consapevole e regolare esercizio fisico. Per una buona cena, prima di mangiare puoi cominciare a porti queste domande:

- Quanta fame ho al momento? Puoi darti un punteggio su una scala da 1 (nessuna fame) a 10 (molta fame).
- Voglio davvero mangiare adesso?
- Come mi sentirò dopo mangiato?

Queste semplici domande ti aiuteranno a scegliere il cibo in base al tuo appetito.

Cenare in maniera consapevole significa anche prendersi il tempo per cogliere la bellezza e assaporare il piacere del cibo, godendo dei colori, degli aromi, della consistenza e dei sapori di ogni piatto. Diventando consapevole, sarai tu a voler scegliere alimenti salutari e deliziosi e, così facendo, ti sarà anche più facile dedicare la tua attenzione al pasto. Alla fine, scoprirai che gustare qualcosa di squisito e sano è molto più soddisfacente e appagante che non ingozzarsi di porcherie senza pensarci.

Per aumentare ulteriormente questo atteggiamento di consapevolezza, prima di cominciare la cena fermati e cerca uno spazio di gratitudine dentro di te. Oltre ai benefici sul piano spirituale, la gratitudine innesca una risposta fisiologica positiva che facilita il metabolismo e la digestione. Consumare un pasto consapevole è molto più semplice quando fai esercizio in maniera regolare. Il moto, infatti, ti aiuta a diventare più sensibile e capace di ascoltare

QUAL È LA DIETA MIGLIORE?

E se seguissi la dieta del gruppo sanguigno o i consigli del China Study e diventassi vegano come Bill Clinton? La paleodieta propone invece un'alimentazione basata sulle abitudini dei nostri antenati (carne magra, pesce, frutta, noci e verdure), mentre quella volumetrica pone l'accento sui cibi sani che danno un senso di sazietà. Alcuni regimi alimentari, come il South Beach, il Beverly Hills, il Sonoma o lo Shangri-La devono il loro nome a una località, altri a un medico, come Atkins, Perricone, Pritikin, Weil, o "Phil", e altri ancora alla loro durata temporale: la dieta dei tre, dei quattro e dei diciassette giorni sono le più popolari del momento.

Quale sarà la prossima moda in fatto di alimentazione? Secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Copenaghen e pubblicato sulla prestigiosa rivista "Nature", gli esseri umani, al di là di etnia, genere o età, possono essere divisi in tre enterotipi. Che cos'è un enterotipo? Si tratta di una particolare distribuzione di batteri nell'intestino. A seconda della struttura della tua flora intestinale ti sarà più semplice estrarre sostanze nutritive da certi alimenti e non da altri.

Mentre ti destreggi nel cercare lo stile alimentare perfetto per te, ti raccomandiamo di cuore di bere tanta acqua e di fare una sana colazione tutti i giorni, per cominciare bene la giornata. Consuma alimenti freschi, integrali e ricchi di nutrienti. Il tuo corpo e la tua mente saranno attivi e vitali se fai il pieno di vitamine e minerali e sarai più sano e felice riducendo al minimo zucchero, carboidrati ad alto indice glicemico, conservanti e additivi ed eliminando il cibo-spazzatura e i grassi trans. Consulta un professionista esperto e affidabile prima di assumere integratori e pratica la moderazione in ogni ambito, anche nel concederti piccoli piaceri come caffè, cioccolato e vino.

Anche se sulla Terra hanno già vissuto più di novanta miliardi di persone, il tuo DNA, a meno che tu non abbia un fratello gemello, è unico e irripetibile. Per trovare il piano alimentare perfetto, concentrati su di te e ascolta il tuo corpo, per notare l'effetto che i diversi cibi hanno su di te. Basando il tuo approccio quotidiano al cibo sulla consapevolezza, sull'autocoscienza e sulla gratitudine ne trarrai giovamento e piacere e favorirai il miglioramento delle tue capacità mentali con il passare degli anni.

il tuo corpo. Una volta diventato più cosciente dei bisogni del tuo organismo, fare scelte alimentari più sagge è più facile.

Il dottor David L. Katz, direttore del centro di Medicina Preventiva della Facoltà di Medicina di Yale, spiega: “Consumando alimenti dalle maggiori proprietà nutritive, in genere ci si può sentire sazi introducendo meno calorie, non essendo così costretti a fare rinunce. Inoltre, l’attività fisica può accelerare la perdita di peso, aumentare il benessere e alleviare lo stress della situazione.” Secondo il dottor Katz, “nutrirsi in modo sano e condurre una vita attiva è la strada giusta”.

Crea un ambiente stimolante per il cervello

Tutti gli aspetti del tuo ambiente stimolano il cervello, in meglio o in peggio. La vista, i suoni, le sensazioni tattili, i profumi, i gusti e le altre esperienze sensoriali della tua vita quotidiana nutrono mente e spirito. Sfortunatamente, i luoghi in cui siamo obbligati a trascorrere la maggior parte del tempo, dagli uffici a cubicoli, agli aeroporti, agli uffici pubblici, agli ospedali fino alle scuole, offrono al cervello una dieta costante di cibo spazzatura.

La buona notizia, come ci ricorda William James, uno dei grandi padri fondatori della psicologia, è che possiamo superare gli effetti di un ambiente negativo: “L’ambiente influenza la vita psichica, ma non la determina. Lo spirito è più forte di ciò che lo circonda.” James scrive inoltre: “Perché dovremmo pensare a cose piacevoli? Perché è il pensiero a determinare la nostra vita.”

Una delle maniere più semplici e piacevoli per potenziare la mente mentre si invecchia è quella di creare un ambiente bello, positivo e stimolante per il cervello. È molto più che una questione puramente estetica, perché la qualità dell’ambiente quotidiano può avere una profonda influenza

*Un uomo
dovrebbe ascoltare un po’
di musica, leggere qualche poesia
e vedere un bel quadro ogni giorno
della sua vita, affinché le
preoccupazioni terrene non annullino
il senso della bellezza che Dio ha posto
nell’anima umana.*

JOHANN WOLFGANG VON
GOETHE

LO SPIRITO È PIÙ FORTE DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

A una prima occhiata, Alice Herz-Sommer sembrava un'anziana, probabilmente sull'ottantina. Ma poi scoprendo che aveva 110 anni, ci si rendeva conto che era un modello di giovinezza. A trent'anni, Alice era una famosa pianista con una carriera in ascesa a Praga, sua città d'origine, e in tutta Europa. Ma proprio allora fu imprigionata in un campo di concentramento dal regime nazista. Alice sopravvisse all'Olocausto, emigrò prima in Israele e poi a Londra e riprese la sua attività concertistica.

Alice era convinta che la sua sopravvivenza, la sua longevità e il suo benessere fossero dovuti al suo ottimismo e alla sua passione per la musica. Fino a 97 anni, andava a nuotare in piscina tutti i giorni. Fino agli ultimi giorni il suo esercizio era costituito dal pianoforte, che continuò a suonare quotidianamente. A 104 anni, pubblicò il best seller *Un giardino dell'Eden in mezzo all'inferno*, biografia in cui racconta la sua incredibile storia. Nel 2010, la BBC dedicò un programma televisivo alla sua vita e un video della serata diventò virale su YouTube. Nell'appartamento a nord di Londra, dove abitava, ha ricevuto visite tutti i giorni e, guardando i filmati degli incontri, era ovvio che le persone che andavano a trovarla erano profondamente ispirate dal tempo trascorso con lei. Alice ha spesso riflettuto sul fatto che "quando sei ottimista e non ti lamenti, tutti ti vogliono bene", aggiungendo: "Solo quando sei così anziano diventi davvero consapevole della bellezza della vita."

sulle tue capacità cognitive. Come afferma il neuroscienziato Richard Restak, "l'ambiente esterno è in grado di modificare la struttura delle sinapsi cerebrali non solo nei primissimi mesi, ma per tutto l'arco della vita".

Il dottor Mark R. Rosenzweig, dell'Università della California, è stato uno dei primi ricercatori a dare conferma dell'effettiva esistenza della neuroplasticità. Nei suoi classici esperimenti, Rosenzweig metteva dei topi in due ambienti diversi, uno ricco e l'altro privo di stimoli. Gli animali destinati a quest'ultimo ambiente veni-

vano tenuti in gabbie vuote, l'equivalente dei nostri cubicoli; i topi destinati invece al luogo stimolante erano allevati in gabbie dotate di labirinti, scivoli, ruote e scale. Dopo 105 giorni, il cervello degli animali mostrava differenze enormi: i cervelli del gruppo attivo erano più grandi e avevano un sistema di sinapsi più complesso di quelli del gruppo senza stimoli.

Il lavoro del dottor Rosenzweig ha ispirato molti altri esperimenti finalizzati a misurare l'effetto delle sollecitazioni ambientali sul cervello e a individuare i fattori che esercitano un impatto maggiore. Da quel che è emerso, l'aspetto determinante per i topi è la possibilità di muoversi liberamente. In uno studio del dottor Rosenzweig e dei suoi colleghi si legge: "Per ogni specie esistono esperienze specifiche che meglio di altre sono in grado di svilupparne il cervello, stimolandolo nella maniera più efficace in assoluto."

Quali sono quindi queste esperienze per l'homo sapiens? Non disponiamo ancora di risultati sperimentali definitivi, che ci permettano di definire con precisione gli effetti dei diversi ambienti sul cervello umano, ma esistono delle azioni semplici e concrete da intraprendere per creare fin da subito un ambiente più stimolante.

Elementi di un ambiente stimolante

Suono: crea armonia nelle tue giornate

I suoni che senti tutti i giorni influenzano il tuo cervello e il tuo corpo nel bene e nel male. Secondo l'Environmental Protection Agency, "l'inquinamento acustico ha effetti negativi sulla vita di milioni di persone". Le ricerche dimostrano che il rumore, definito come "suono indesiderato", contribuisce all'insorgere di una serie di malattie legate allo stress, tra cui pressione alta, insonnia, bruciore di stomaco, indigestione, ulcera, e di un buon numero di disturbi dell'umore e problemi mentali. La maggiore diffusione dell'inquinamento acustico, specialmente quello causato da una prolungata

*Non perdere
l'occasione di guardare
qualcosa di bello, perché la bellezza è
la firma di Dio, un sacramento
estemporaneo. Scoprila in ogni bel viso, in
ogni cielo sereno, in ogni fiore, e ringrazia
Dio per questa benedizione.*

RALPH WALDO EMERSON

esposizione al rumore e a musica ad alto volume, va di pari passo all'aumento percentuale di casi di perdita dell'udito tra i giovani.

Un'azione semplice ma importante per rendere più piacevole il tuo ambiente è quella di ridurre gli effetti del rumore, dannosi per il cervello. E come i rumori possono influire negativamente su mente e corpo, così i suoni armoniosi possono esercitare un'influenza positiva. Per esempio, nel 1993, il dottor Gordon L. Shaw, neuroscienziato dell'Università della California e il dottor Frances H. Rauscher, psicologo sperimentale dell'Università del Wisconsin pubblicarono un articolo sulla rivista "Nature", dimostrando che gli studenti che avevano ascoltato la *Sonata in Re maggiore* per due pianoforti di Mozart avevano ottenuto risultati più alti nei test di ragionamento spaziale, mentre quelli che non avevano ascoltato nulla o musica New Age non avevano avuto miglioramenti. Questo fenomeno, noto come "effetto Mozart", ha sollevato molte polemiche e altrettante rivendicazioni sui potenziali benefici della musica classica, e di Mozart in particolare.

Secondo svariati studi non accademici, le piante crescono meglio quando sono sottoposte a cicli intensivi di musica mozartiana, tanto da indurre Carlo Cignozzi, uno dei più grossi produttori di vini della Toscana, a fare la serenata ai propri vigneti. Alcuni allevatori di bovini hanno inoltre scoperto che diffondendo nelle stalle le arie del compositore austriaco, le mucche producevano più latte, fenomeno scherzosamente ribattezzato "effetto Muuzart".

Inoltre, gli ospedali di tutto il mondo riferiscono che facendo ascoltare Mozart, o altra musica classica, i pazienti guariscono prima e il personale è più rilassato e felice. Un articolo uscito nel 2004 su "New Scientist" descrisse una ricerca che cercava di spiegare cosa c'è dietro l'effetto Mozart dal punto di vista della fisiologia

del cervello. Il dottor Hong Hua Li, un genetista dell'Università di Stanford e la dottoressa Frances H. Rauscher scoprirono che i topi che avevano ascoltato le sonate di Mozart ottenevano punteggi più alti nei test di apprendimento e di memoria rispetto ai topi del gruppo di controllo, che avevano sentito rumore bianco. Nel cervello delle cavie del primo gruppo erano aumentati i livelli delle sostanze chimiche associate all'apprendimento, alla memoria, alla crescita neurologica e alla formazione di sinapsi. Rauscher e il suo team sperano che la loro ricerca porti allo sviluppo di una musicoterapia specifica per pazienti che soffrono di malattie neurodegenerative. Nel frattempo, cerca di eliminare l'inquinamento acustico e fai in modo che la tua dieta quotidiana di impressioni sensoriali comprenda sempre melodie armoniose e cariche di ispirazione. Come disse il poeta tedesco Berthold Auerbach, "la musica lava via la polvere del tran tran quotidiano".

Luce: illumina la tua vita

Duemila anni fa, il grande medico latino Aulus Cornelius Celsus scrisse il *De medicina*, un compendio di saggi consigli di medicina preventiva, quali "vivi in stanze piene di luce". I romani non dovevano preoccuparsi degli effetti negativi del tremolio delle lampade fluorescenti o dell'inefficienza energetica delle lampadine a incandescenza, e probabilmente trascorrevano più tempo alla luce del sole di quanto non facciamo noi oggi.

*Penso
che si potrebbe fare a
meno della metà dei nostri medici
andando più spesso dal dottor Sole.*

HENRY WARD BEECHER

La luce ha una profonda influenza su mente e corpo ed è un aspetto fondamentale di un ambiente stimolante. La luce del sole è ovviamente la fonte luminosa più salutare. Contiene tutto lo spettro di lunghezze d'onda che regolano la produzione ormonale, il metabolismo e l'orologio biologico. Senza un'adeguata esposizione solare, il sistema immunitario si indebolisce e molte persone entrano in depressione.

Ogni volta che ti è possibile, esci per almeno 30 minuti al giorno ed esponiti al sole senza occhiali protettivi: il 98 per cento dei benefici della luce vengono recepiti attraverso gli occhi e solo il 2 per cento dalla pelle. Ovviamente, se lavori al

*Vieni avanti
nella luce delle cose. Lascia che
la Natura sia il tuo insegnante.*

WILLIAM WORDSWORTH

chiuso o vivi in zone dove il tempo è inclemente è difficile esporsi al sole per il tempo necessario. La miglior alternativa per ambienti chiusi è l'illuminazione ad ampio spettro, un sistema speciale che imita gli effetti della luce naturale. Il dottor John N. Ott, autore di *Health and Light* [Luce e salute], è un pioniere delle ricerche sui benefici dell'illuminazione ad ampio spettro. Esperto di fotobiologia, Ott lavorò per la Walt Disney, che gli chiese di sfruttare le sue conoscenze di fotografia timelapse per creare le immagini che gli animatori avrebbero usato per trasformare una zucca nella carrozza di Cenerentola. La più grossa difficoltà di Ott fu quella di riprodurre le giuste condizioni per far crescere una zucca al chiuso. Dopo aver provato vari tipi di illuminazione, scoprì che gli ortaggi diventavano rigogliosi con la luce full-spectrum che copre tutte le lunghezze d'onda utili agli esseri viventi. In ricerche successive, Ott dimostrò che questo tipo di illuminazione è più salutare per le piante e gli animali, uomo compreso, delle classiche lampadine a incandescenza o fluorescenti. In alcuni dei suoi tanti studi, rilevò miglioramenti nel comportamento e nei voti degli studenti quando le aule abbandonavano la vecchia illuminazione a fluorescenza, passando a quella full-spectrum.

Prova questo tipo di illuminazione a casa o in ufficio: l'equilibrio che crea tra luci e ombre facilita la lettura, la concentrazione e l'attenzione.

Natura: recupera il contatto con la Natura

Poeti e filosofi hanno sempre declamato i benefici dell'immergersi nella natura, e oggi anche la scienza arriva alle stesse conclusioni.

In uno studio pubblicato sulla rivista “Psychological Science” nel 2008, il neuroscienziato John Jonides e i suoi colleghi misurarono i risultati dei test di memoria e attenzione di due gruppi di studenti prima e dopo. Un gruppo attraversò uno splendido giardino vicino al campus dell’università, mentre l’altro andò in centro città. I ricercatori scoprirono che i risultati dei test di chi era stato nel verde erano migliorati del 20 per cento, mentre quelli di chi era rimasto in città non avevano subito cambiamenti; inoltre, questi ultimi lamentarono una sensazione di peggioramento generale del benessere. Gli studiosi conclusero: “In definitiva, abbiamo dimostrato che anche brevi e semplici interazioni con la natura aumentano in modo significativo il controllo delle facoltà cognitive. Considerare la presenza di spazi verdi come una semplice questione di bellezza significa non comprendere l’importanza capitale della natura per il buon funzionamento delle nostre capacità intellettuali.”

In un altro importante studio sul ruolo fondamentale della natura per il nostro benessere, il dottor Stephen T. Sinatra e i suoi collaboratori hanno dimostrato che il semplice fatto di stare a piedi nudi sul terreno comporta grandi benefici curativi. Nel loro libro *Earthing. A piedi nudi. Curarsi con l’energia della terra*, spiegano che il moderno stile di vita ha interrotto la nostra connessione con gli effetti regolatori del campo elettromagnetico terrestre. Secondo questi ricercatori, mettersi sulla terra a piedi nudi per mezz’ora al giorno aiuta a recuperare “la naturale stabilità elettrica e i ritmi dell’organismo, situazione che a sua volta favorisce il normale funzionamento dei sistemi corporei”. Sostengono inoltre che questo riequilibrio porti al miglioramento di molti problemi comuni, tra cui infiammazioni, dolore, affaticamento, stress e insonnia. Per dirla con le parole del poeta naturalista Henry David Thoreau, “il Paradiso è sotto i nostri piedi, oltre che sopra le nostre teste”.

*Se una
maniera è migliore di
un’altra, puoi stare sicuro che
è quella che segue la natura.*

ARISTOTELE

Aria e profumi: respira liberamente

Oltre ai suoni armoniosi e all'illuminazione ad ampio spettro, un altro elemento fondamentale per mantenere mente e corpo in salute per lungo tempo è l'aria fresca. Anche se non possiamo influenzare direttamente la qualità dell'aria della zona in cui viviamo, possiamo intervenire su quella delle nostre case. Le piante d'appartamento sono ottime per ripulire l'aria, ma se l'ambiente in cui ci troviamo è molto polveroso, inquinato e pieno di pollini, ci vuole qualcosa di più potente. Sul mercato, sono disponibili svariati modelli di purificatori d'aria che possono essere utili, soprattutto in caso di sintomi di allergia.

Anche utilizzare delle fragranze per profumare l'aria, oltre che a purificarla, può essere di beneficio. I profumi hanno una forte influenza sull'umore e sulla memoria. Da millenni gli oli essenziali di origine vegetale vengono usati per trattare svariate malattie, ma l'aromaterapia viene studiata dal punto di vista scientifico da appena qualche decennio.

Il dottor Clive Holmes e il dottor Clive Ballard hanno pubblicato sulla rivista "Advances in Psychiatric Treatment" un articolo dal titolo *Aromatherapy in Dementia* [L'aromaterapia nel trattamento della demenza]. Questi due ricercatori hanno esaminato un certo numero di test clinici in cui venivano confrontati gli effetti del balsamo di lavanda e limone con quelli del placebo, e sono giunti alla conclusione che "gli oli avevano un impatto significativo sui problemi di comportamento dei pazienti affetti da demenza, con effetti collaterali trascurabili".

Gli esperti di aromaterapia consigliano gelsomino, lavanda e rosa per alleviare lo stress, e limone, menta e rosmarino per aiutare la concentrazione e la memoria. Odorato e memoria sono strettamente collegati.

Chi va al cinema, per esempio, ricorda i dettagli del film che ha visto con una precisione doppia se viene diffuso un profumo di popcorn nell'aria. Diane Ackerman, autrice di *Storia naturale dei sensi*, ci ricorda che "niente resta più impresso di un profumo". Per

dirla con parole sue, “il profumo deflagra dolcemente nei nostri ricordi come un’esplosione di commozione”.

Senso del bello: nutri la tua anima di bellezza

Uno dei segreti che si celano dietro l’insuperabile capacità di vedere e creare bellezza di Leonardo da Vinci, era l’ambiente multisensoriale e stimolante del suo studio. I suoi amici musicisti suonavano mentre dipingeva, l’aria era profumata delle essenze di rosa e lavanda e, ovviamente, era circondato dallo splendore delle immagini che dipingeva.

Leonardo faceva nuovamente propri gli insegnamenti di Platone, uno dei padri della filosofia occidentale, che sosteneva che “colui che desidera ben procedere per la giusta via verso questo obiettivo, dovrebbe cominciare a conoscere la bellezza fin da piccolo”. Platone spiega che circondarsi di bellezza nutre la mente e arricchisce l’anima.

*Chiunque
mantenga la capacità
di vedere la bellezza, non
invecchia mai.*

FRANZ KAFKA

Ecco alcuni semplici suggerimenti per aggiungere bellezza alla tua vita quotidiana.

- Esponi belle immagini in ufficio, sullo schermo del computer e a casa. Scegli un artista o un tema e appendi poster o scarica im-

IL CERVELLO SOTTO EFFETTO DELL'ARTE

Il Walters Art Museum di Baltimora, in cooperazione con la Johns Hopkins University, sta portando avanti un progetto dal titolo *Bellezza e cervello: un approccio neurologico all'estetica*. Lo studio ha il compito di comprendere perché il cervello umano è attratto dall'arte. I neuroscienziati ipotizzano che il cervello si attivi in una maniera particolare quando guardiamo un'opera che ci affascina. Gary Vikan, direttore del museo, commenta: “L'artista è un neuroscienziato per intuito.”

magini che ti ispirano. Il cervello risponde meglio alla varietà, quindi, per creare più stimoli positivi, di tanto in tanto cambia le tue “esposizioni”.

- Tieni fiori freschi a casa e al lavoro. I fiori sono la perfetta espressione di arte divina. La scrittrice Iris Murdoch ci ricorda che “gli abitanti di un pianeta senza fiori penserebbero che dovremmo essere sempre pazzi di gioia per avere simili meraviglie intorno a noi”.
- Usa la creatività per arricchire il tuo ambiente sensoriale. Dal momento che ogni cervello è diverso, otterrai risultati migliori creandoti un ambiente su misura. Considera tutti gli aspetti e tutti i sensi, anche le sensazioni che ti danno i vestiti che indossi. Scegli tessuti e colori che ti facciano sentire bene.

In *Magic Trees of the Mind* [Gli alberi magici della mente], Marian Diamond e Janet Hopson spiegano: “Non ci vuole denaro per creare l’ambiente giusto per far crescere menti predisposte alla curiosità. Bastano solo informazioni, immaginazione, motivazione e impegno.”

REGOLA #9

Nel suo *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, John Medina fornisce una serie di “regole” scientificamente fondate sul funzionamento del cervello e sui sistemi per migliorarlo. La Regola #9 recita: “Stimola più sensi alla volta.” Le sue ricerche dimostrano infatti che un ambiente multisensoriale migliora la memoria e l’apprendimento. Così scrive Medina: “Chi vive in ambienti multisensoriali riesce sempre meglio di chi è collocato in ambienti unisensoriali. Riesce a rievocare i ricordi con una precisione migliore, che dura nel tempo, ed è ancora presente a distanza di vent’anni.”

Coltiva relazioni sane (e rimani sexy)!

Una bella musica, una vista esteticamente appagante, profumi piacevoli e un'illuminazione gradevole contribuiscono a creare l'equivalente umano di un ambiente stimolante. Ma c'è un altro aspetto di tale questione che è così importante da meritare un capitolo a sé. Coltivare relazioni sane è uno degli elementi più importanti per migliorare le proprie facoltà mentali con l'età.

Aristotele sosteneva che gli uomini fossero, per natura, animali sociali. Ha osservato infatti: "Chi ama la solitudine è una fiera selvaggia o un dio." Nonostante quel che ne possa dire Aristotele, la solitudine, quando è una scelta, può essere molto piacevole; ma quando è l'unica opzione possibile, come accade per molte persone anziane, può portare all'isolamento, all'alienazione e al sentirsi disconnessi dal resto del mondo.

In molte società tradizionali, le persone anziane erano al centro della vita sociale della comunità. Vista la loro saggezza, venivano consultate per diverse questioni, e spesso officiavano i rituali e presiedevano alle cerimonie. Nella nostra cultura attuale, tendiamo a trattarle invece come obsolete e raramente hanno posizioni preminenti nei ritrovi sociali.

Quando George Burns raggiunse i cento anni, scherzando disse: "Sarei felice di uscire con

*Coloro
che amano
intensamente non
invecchiano mai; possono
morire a un'età avanzata,
ma muoiono giovani.*

BENJAMIN
FRANKLIN

donne della mia età, ma non ne sono rimaste molte.” Mantenere una vita sociale ricca e attiva con il passare degli anni richiede una certa pianificazione e un impegno consapevole. Molti studi dimostrano che vivaci interazioni sociali sono fondamentali per invecchiare bene. Sull’*“American Journal of Public Health”*, rivista dedicata alla salute, apparvero i risultati di una ricerca durata quattro anni, che aveva coinvolto più di duemila donne anziane. Le partecipanti erano state intervistate per capire l’estensione e la vivacità della loro vita di relazione. Avevano risposto a domande simili a queste: “Su quante persone puoi contare in caso di bisogno?” e “Con quante persone puoi confidarti?”. I ricercatori controllarono anche il numero di visite, telefonate, e-mail che le partecipanti ricevevano e monitorarono altre forme di comunicazione con gli altri. Cosa scoprirono? Le donne che erano inserite in reti di relazioni sociali ampie e articolate erano meno esposte al rischio di andare incontro a un declino delle facoltà cognitive. Inoltre, per quelle che avevano interazioni quotidiane e significative con familiari e amici, la possibilità di sviluppare demenza senile era praticamente dimezzata.

La dottoressa Valerie C. Crooks, direttrice della ricerca, spiega: “Ogniqualvolta siamo impegnati in uno scambio, per quanto piccolo possa essere, dobbiamo pensare a come rispondere, e questo stimola il cervello. Ci sono le eccezioni, persone che hanno un paio di relazioni strette e stanno bene dal punto di vista cognitivo. Ma in generale chi ha tre o più amicizie tende ad avere risultati migliori.” La dottoressa riassume così le sue scoperte: “Se sei socialmente impegnato, sei meno a rischio di demenza.”

I ricercatori del Rush University Alzheimer’s Disease Center di Chicago studiarono invece un gruppo di 800 ottuagenari. All’inizio dello studio, nessun soggetto presentava sintomi di declino cognitivo. I partecipanti completarono un questionario di valutazione pensato appositamente per misurare il loro grado di integrazione o alienazione sociale. Nei quattro anni di durata della ricerca emerse che le persone sole avevano il doppio di possibilità di ammalarsi rispetto a quelle con una vita di relazione più intensa.

Una rete di contatti solida e sana non protegge soltanto dalla de-

menza. Diversi studi hanno dimostrato anche che forti relazioni sociali e gruppi di supporto possono aiutare nel recupero di un'ampia gamma di malattie. Il dottor David Spiegel e i suoi colleghi dell'Università di Stanford, nel 1989, pubblicarono sulla rivista "Lancet" un articolo diventato una pietra miliare, in cui spiegavano che le donne con il cancro al seno che partecipavano ad appositi gruppi di supporto provavano meno dolore e vivevano il doppio di quelle che invece non prendevano parte a queste attività. Altri studi hanno dimostrato che, dopo un attacco di cuore, chi ha più amici tende a vivere più a lungo di chi è invece privo di questa rete di supporto. E per quanto l'interazione sociale aumenti l'esposizione a ogni genere di microbi, molte prove indicano che l'aumento delle difese immunitarie, legato al fatto di avere molte amicizie, supera i rischi. Le persone con più amici prendono meno influenze e, quando accade, guariscono più in fretta.

La solitudine non è un problema solo per le persone anziane; nella nostra società è diventata pandemica. Nel 2006, l'"American Sociological Review" pubblicò uno studio che dimostrava che l'isolamento sociale affligge persone di tutte le età e che è più diffuso di prima. Quasi il 25 per cento dei partecipanti a quest'ampia ricerca affermò di non aver nessuno con cui confidarsi, una percentuale che è più che raddoppiata negli ultimi vent'anni.

Il dottor John T. Cacioppo, uno psicologo dell'Università di Chicago, studia la relazione tra psicologia sociale e neuroscienze da più di trent'anni. Nel 2008, insieme a William Patrick, Cacioppo pubblicò un libro rivoluzionario, *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*. I due ricercatori dimostrarono in maniera incontrovertibile che una forte rete di relazioni sociali è un fattore determinante per il benessere fisico e mentale. Insieme, sono stati tra i pionieri di una disciplina emergente, le neuroscienze sociali. Cacioppo e Patrick sostengono che i nostri cervelli sono fatti in modo da funzionare al meglio nell'interazione sociale mentre, proprio come suggeriva Aristotele, trovarci in una condizione di isolamento crea un fortissimo stress. Per dirla con parole loro, "la socialità è una parte fondamentale di noi stessi".

Investi nel tuo benessere sociale

Il miglior momento per cominciare a risparmiare per la pensione è all'inizio della propria carriera. La maggior parte delle persone sono consapevoli dell'importanza di risparmiare abbastanza per poter vivere bene nel momento in cui smetteranno

*I miei amici
sono il mio patrimonio.*

EMILY DICKINSON

di lavorare. Tuttavia, poche comprendono l'importanza di investire anche nel loro capitale sociale. John T. Cacioppo ha coniato il termine "ricchezza sociale" per indicare l'abbondanza di relazioni sane e positive che ci portano benefici concreti sotto diversi punti di vista. Una vita sociale ricca aiuta a evitare il declino delle facoltà cognitive perché rafforza il sistema immunitario. Ecco alcuni principi semplici e pratiche concrete per sviluppare una rete di contatti sociali.

- Segui dei corsi. Amplia la tua rete di conoscenze seguendo lezioni insieme ad altri. Imparando a giocare a scacchi, una nuova lingua, il tai chi, lo yoga, a fare composizioni floreali, a cucinare o a dedicarti agli investimenti con altre persone, moltiplichi i benefici.
- Apprezza le tue amicizie. I veri amici sono rari e preziosi. Quando ne trovi uno, oppure quando incontri un potenziale vero amico, fai del tuo meglio per coltivare e dedicare tempo alla relazione. Tony Buzan, pioniere dei metodi di apprendimento rapido e Raymond Keene, gran maestro di scacchi, nella loro ampia indagine sulle ricerche relative l'invecchiamento e il cervello, conclusero che avere amicizie sincere aumenta la longevità. E scoprirai che i benefici di avere dei veri amici crescono con il passare degli anni. Come scrisse Thomas Jefferson, "l'amicizia è come il vino: acerbo quando è giovane, maturo quando il tempo passa, è il vero cordiale che ristora. I momenti più felici del mio cuore sono quelli in cui esprime il suo affetto ai pochi che ama davvero".

- Prendi l’iniziativa. Invece di aspettare di essere invitato, prendi l’iniziativa: invita potenziali amici a cena, al cinema, a un concerto oppure a una conferenza.
- Cena con altre persone. Come si dice spesso “a tavola non si invecchia”. Secondo Dan Buettner, autore di *Lezioni di lunga vita. Le zone blu*, condividere un pasto con altre persone tutti i giorni è una delle pratiche che accomunano tutte le persone più anziane del mondo.
- Fai volontariato. Occuparsi degli altri è una delle maniere più efficaci per sentirsi meglio con se stessi. Aiutare in una mensa per i poveri, in un ospizio per animali, in un ricovero o in una scuola infonde un senso di scopo e dà significato alla giornata, contribuendo a sentirsi mentalmente attivi e realizzati.
- Fai da mentore a persone più giovani. Gli anziani che si pongono come guida intergenerazionale ricevono profondi benefici. In uno studio pubblicato sulla rivista di gerontologia “Journal of Gerontological Social Work”, la dottoressa Elizabeth Larkin e le sue colleghe affermano che “fare da mentori permette alle persone di età avanzata di rivivere emozioni positive e di dare significato alle loro vite”.
- Circondati di persone positive. Non è automatico che socializzare porti benefici. Per portare vantaggi al cervello, deve essere un’esperienza fondamentalmente positiva. Secondo diversi studi, le relazioni negative, basate sul piagnucolare, sul lamentarsi e sul giudicare utilizzando un linguaggio offensivo possono essere deleterie per la nostra vita emotiva e cognitiva. Tuttavia, scoprirai che, mantenendo un atteggiamento ottimistico e positivo, incontrare persone come te diventerà più semplice.
- Continua a migliorare la tua capacità di ascoltare. Ascoltare è come guidare: quasi tutti pensano di essere più bravi della media, ma, ovviamente, non può essere vero per tutti. I migliori

ascoltatori hanno un atteggiamento di umiltà, empatia e continua evoluzione. Come ha osservato lo sceneggiatore Wilson Mizner, “un buon ascoltatore non solo è ben accetto ovunque, ma dopo un po’ viene anche a conoscere qualcosa di interessante”.

Adotta un cucciolo

In un episodio della sitcom “Seinfeld”, Jerry osserva: “La gente è il peggio.” Se sei d’accordo, ma vuoi godere dei benefici che la socializzazione porta al cervello, c’è una buona notizia: stare con gli animali garantisce effetti simili. Dopo aver analizzato le condizioni di salute di circa 6000 persone, di cui 784 possessori di animali, Warwick Anderson ha scoperto che i valori del colesterolo e della pressione di questi ultimi erano decisamente migliori. Inoltre, questi soggetti riferivano di sentirsi meno stressati. Secondo James Serpell, autore di *In the Company of Animals: A Study of Human-Animal Relationships* [In compagnia degli animali: studio sulle relazioni uomo-animale], prendersi cura di un animale domestico garantisce benefici maggiori “di altri elementi noti per contraddistinguere uno stile di vita sano, come fare esercizio regolare o seguire una dieta con pochi grassi”. L’autore aggiunge che “i punteggi dei test di benessere e autostima dei proprietari di animali erano più elevati di quelli del gruppo senza animali”.

Se tutti gli animali scomparissero, gli uomini morirebbero di un’enorme solitudine spirituale.

CAPO SEATTLE, in una lettera al Presidente Franklin Pierce

Altri studi hanno dimostrato che l’elemento fondamentale per apportare benefici al cervello, avendo un animale, è il livello di partecipazione. In altre parole, non basta possedere un cucciolo: è il processo di prendersene cura, di coccolarlo e di stabilire una relazione con lui che porta all’esperienza del benessere.

LA REAZIONE D'AMORE

La dottoressa Eva Selhub, docente di medicina all'Università di Harvard, è convinta che coltivare relazioni sane sia un elemento fondamentale per migliorare la propria salute fisica e mentale con il passare degli anni. "Ho scoperto che l'amore è un fattore chiave per la salute" dichiara. "L'amore innesca una serie di reazioni fisiologiche che aiutano ad adattarsi alle sfide della vita, a bloccare e a invertire il decorso delle malattie, a restare in salute e migliorare, invece di peggiorare, la propria condizione fisica con l'avanzare dell'età."

La dottoressa Selhub nota che quando si guarda negli occhi qualcuno che si ama, ci si scambia degli abbracci, si fa sesso o semplicemente si provano emozioni d'amore, si alzano i livelli di ossitocina nell'organismo. Nota come 'l'ormone dell'amore', l'ossitocina migliora l'attaccamento, la capacità di stabilire relazioni e altri comportamenti sociali. Riduce inoltre l'ansia, la paura e inibisce l'attivazione di reazioni di stress (inclusa la produzione di ormoni legati all'ansia, come il cortisolo), aumentando il senso di rilassatezza e di sensazioni piacevoli, come la pace e l'equilibrio." In altre parole, la "reazione d'amore" è esattamente l'opposto della reazione attacco-o-fuga (*fight-or-flight*).

Resta sexy!

Se l'interazione sociale e il contatto fisico fanno bene al cervello quando si invecchia, il sesso deve allora garantire risultati spettacolari. Tuttavia, il sesso tra persone anziane non è oggetto di grande attenzione nella cultura popolare. Nonostante i media si concentrino soprattutto sulla rappresentazione di casalinghe eccitate, politici sporcaccioni e cotte prepuberali, molti americani che hanno superato i cinquant'anni hanno vite sessuali vivaci e appaganti. Analizzando i dati raccolti in due imponenti studi sugli anziani statuniten-

*Fare sesso è
come giocare a carte. Se non
hai un buon partner, ti conviene
avere una buona mano.*

WOODY ALLEN

si, i ricercatori notarono che la maggior parte dei soggetti aveva affermato di essere stata sessualmente attiva l'anno precedente. La scoperta più significativa, tuttavia, fu che lo stato di salute generale, indipendentemente dall'età, era un importante indicatore della frequenza e della qualità dell'attività sessuale. Lo studio concludeva che "la frequenza, la qualità dell'attività sessuale e l'interesse per il sesso nella mezza età e negli anni successivi sono chiaramente associati alle condizioni di salute".

Secondo il dottor Walter M. Bortz, una buona condizione fisica è un elemento fondamentale per una sana sessualità e, a sua volta, una sana sessualità permette di restare in buona condizione fisica, in un circolo virtuoso. Nel suo *Living Longer for Dummies*, Bortz afferma che il sesso può allungare la durata della vita, citando studi che dimostrano che un'attività sessuale soddisfacente migliora tanto la qualità che la durata dell'esistenza. Incoraggia inoltre a superare gli stereotipi negativi associati ad affettività e invecchiamento, sostenendo che la nostra sessualità può continuare a evolvere e perfino a migliorare con il passare degli anni. Spiega infatti: "Invecchiare reca vantaggi alla vita sessuale: dà conferme, è più raffinata, meno urgente e più onesta." Come il buon vino, la nostra sessualità nel tempo può diventare più profonda e assumere nuove sfumature.

Segreti per una vita sessuale felice dopo i cinquanta

I consigli che seguono miglioreranno la tua vita sessuale dopo i cinquant'anni... e anche prima!

Flirta

Non è necessario fare effettivamente sesso per rimanere sexy. La sensualità è un atteggiamento di vitalità che si esplica nell'interazione sociale, e flirtare è una maniera divertente per coltivarla. L'atto di flirtare, definito dal dizionario come "corteggiarsi, amoreggiare con leggerezza", implica una dimostrazione di sensualità e sessualità senza attaccamento, conseguenze o senso di colpa.

Sviluppa una consapevolezza erotica: stimola tutti i sensi

Puoi ampliare la tua nozione di sessualità esplorando il piacere delle delizie dei sensi nella vita di tutti i giorni:

- gustando la squisita bellezza di un'orchidea;
- godendo una piacevolissima doccia o un bagno rilassante;
- lasciando sciogliere in bocca un pezzo di buon cioccolato fondente;
- aprendo il cuore quando ascolti la tua canzone preferita;
- dedicando un minuto intero ad assaporare l'aroma di un bicchiere di buon vino;
- contemplando le fiamme che danzano nel camino;
- ridendo. Joanne Woodward, felicemente sposata per cinquant'anni con la leggenda del cinema Paul Newman, commentò: "L'attrazione sessuale dopo un po' diminuisce e la bellezza svanisce, ma essere sposata a un uomo che ti fa ridere tutti i giorni, questo sì che è un lusso."

*Gallina
vecchia fa buon brodo.*

PROVERBIO

Non prenderti troppo sul serio

Secondo l'attrice Bette Davis, inimitabile *femme fatale*, "il sesso è lo scherzo più grande che Dio ha fatto agli uomini". Nel caso non te ne fossi accorto, l'atto sessuale e molti dei comportamenti a esso associati hanno un che di assurdo. Con l'andare degli anni, è più facile rilassarsi su tutta la questione dell'uscire insieme e dell'accoppiamento. Mantieni un atteggiamento di curiosità, leggerezza, apertura ed esplorazione verso l'esistenza in generale e il sesso in particolare. La vita è un'avventura, e il sesso è uno dei misteri più affascinanti ed esasperanti insieme. Come disse una meteorologa, "il sesso è come la neve, non sai mai quanti centimetri ci saranno e quanto durerà".

Sii creativo: realizza i tuoi desideri erotici

Puoi aggiungere un po' di pepe alla tua vita erotica usando la creatività per deliziare il tuo partner, spingendolo quindi a essere più creativo nel compiacerti. Per stimolare la creatività e provare un piacere inimitabile, prova un gioco chiamato “tre minuti in paradiso”. Le regole sono semplici: tu e il tuo partner vi dedicate completamente ai desideri erotici dell'altro per tre minuti a testa. Comincia a chiedere a lui o a lei cosa vorrebbe che tu gli facessi (oltre a ridipingere casa!). Le richieste potrebbero essere: “Baciarmi sul collo”, “Massaggiarmi le cosce”, “Succhiarmi l'alluce”. Fai tutto quello che ti viene chiesto con completa dedizione e attenzione per tre minuti. A tempo scaduto, tocca a te esprimere i tuoi desideri. Cerca di ripetere il gioco tre volte.

Se non hai un partner oppure non ti interessa averne uno, la creatività è ancora più importante. Esplora il reame dell'autoerotismo. Se hai bisogno di qualche consiglio in questo campo, dai un'occhiata a *Sex for one. Le gioie dell'autoerotismo* di Betty Dodson.

Resta in forma e rimani soddisfatto

Un esercizio fisico regolare e una dieta sana mantengono la mente brillante e aumentano la vitalità sessuale. In un ampio studio intitolato *Sexual Desirability and Sexual Performance: Does Exercise and Fitness Really Matter?* [Desiderabilità e performance sessuale: l'esercizio e la forma fisica contano davvero?], la dottoressa Tina M. Penhollow e il dottor Michael Young, dell'Università del Kansas, concludono: “La frequenza con cui si fa esercizio e una buona forma fisica ci fanno sentire più attraenti e aumentano i livelli di energia, facendo stare meglio le persone con se stesse. Chi si allena ha maggiori probabilità di provare più alti livelli di soddisfazione.”

Cogli l'attimo

Invece di pensare all'orgasmo come qualcosa da “raggiungere”, come una promozione al lavoro o a un punteggio migliore a golf,

ORMONI: TIENI IN MOVIMENTO LA FORZA VITALE

La parola “ormone” deriva dal greco antico “horman”, che si traduce con “mettere in movimento”. Gli ormoni alimentano le nostre forze vitali. Con l'aumentare degli anni, i cambiamenti ormonali possono interessare uomini e donne, causando sintomi che vanno dalla depressione alla perdita della libido, agli sbalzi d'umore fino alla difficoltà a dormire.

Un atteggiamento positivo, una dieta sana e un esercizio regolare aiutano a mantenere l'equilibrio ormonale. A volte, tuttavia, se queste buone abitudini da sole non bastano, potresti prendere in considerazione la terapia ormonale sostitutiva.

applica la nozione di mindfulness anche all'intimità. In altre parole, consenti a te stesso di essere pienamente presente nel momento. Ironicamente, più riesci a stare nel momento, più profondo e ricco sarà il “risultato”.

La dottoressa Peggy J. Kleinplatz, della Facoltà di Medicina dell'Università di Ottawa, una delle più importanti studiose della sessualità umana, spiega che l'appagamento sessuale non dipende da posizioni strane o da giocattoli erotici. Secondo Kleinplatz e i suoi colleghi, il fattore più importante è “riuscire a essere completamente assorbiti l'uno dall'altro nel momento”.

Cambia metafore

Molti di noi sono cresciuti usando metafore sportive per riferirsi al sesso, come “andare in rete” o “fare canestro” o “andare in buca”. Per quanto si possa amare lo sport, dopo l'adolescenza sarebbe meglio utilizzare termini privi di riferimenti alla competizione. Prova a impiegare allora metafore che richiama l'unione e l'incontro, quali “creare una splendida melodia insieme” o “entrare in armonia”.

*Metti i desideri del tuo partner in primo piano
ed esprimi i tuoi con chiarezza*

Questo principio, valido in generale nella vita, in camera da letto ripaga abbondantemente. Come spiega il grande filosofo taoista Lao-Tzu, “se vuoi prendere, prima devi dare; questa è la base dell’intelligenza”.

SEGUI SEMPRE IL GALATEO DEL PERFETTO CORTEGGIATORE!

Secondo Judith Martin, autrice di *Miss Manners' Guide to Excruciatingly Correct Behavior* [Guida di Miss Galateo al comportamento perfetto]: “Un appuntamento può essere composto da tre parti, di cui almeno due devono essere offerte: intrattenimento, cibo e affetto. È buona norma cominciare con una serie di appuntamenti che prevedono una buona dose di intrattenimento, una moderata dose di cibo e un semplice accenno di affetto. Mano a mano che l'affettività aumenta, l'intrattenimento può essere ridotto in maniera proporzionale. Quando la parte affettiva è l'intrattenimento, non si chiamano più appuntamenti. Il cibo, invece, non può essere omissso in nessuna circostanza.”

*Mostra la tua vulnerabilità e la tua autenticità
e stabilisci una buona comunicazione*

Uno studio pubblicato sul “Canadian Journal of Human Sexuality” conclude che mostrare senza timori la propria vulnerabilità e autenticità e stabilire una buona comunicazione sono i segreti per una meravigliosa intesa sessuale. La dottoressa Peggy J. Kleinplatz, responsabile della ricerca, consiglia di imparare a farsi vedere “emotivamente nudi dal partner”. Mano a mano che diventiamo più maturi, è più semplice accettarci e vedere i nostri partner con tenerezza. Ecco perché non deve stupirci che la ricerca di Kleinplatz dimostri che l'appagamento sessuale raggiunge l'apice in relazioni che sono

diventate più profonde con il passare del tempo. Secondo quanto affermato dalla dottoressa, “il sesso migliora esponenzialmente con l’esperienza, stimolando così il desiderio di ripeterlo. Invecchiare può essere una risorsa per raggiungere una maturità sessuale ottimale”. Nel suo articolo, *Perché preferirei andare a letto con un uomo anziano*, Katherine Anne Forsythe spiega alcuni dei motivi per cui il sesso con un partner maturo può essere soddisfacente:

*Un cuore che
ama è sempre giovane.*

PROVERBIO GRECO

“Gli uomini che hanno superato i cinquanta, i sessanta, i settantacinque e perfino i novant’anni possono essere grandi amanti per tre fondamentali ragioni. Primo, non hanno fretta. Secondo, mettono i desideri della loro partner prima dei loro. Terzo, hanno imparato che si può fare ottimo sesso senza per forza arrivare al coito, che è solo una delle opzioni.”

Riposa bene per rimandare il momento dell'eterno riposo

Il grande pianista Artur Schnabel ripeteva sempre: “Con le note non sono più bravo di tanti altri pianisti. Ma nelle pause tra una nota e l'altra è lì che si vede l'arte!”. Creare un ambiente stimolante, imparare cose nuove, coltivare una rete di relazioni e seguire un programma di allenamenti e una dieta sana sono tutte azioni positive per potenziare la mente con l'avanzare dell'età. Ma uno degli aspetti più importanti per invecchiare bene si concentra sull'arte di non fare (insomma l'intervallo “tra le note”), delle suddette azioni positive. Comprendere come riposare e ricaricarti ti aiuterà a migliorare la salute fisica e mentale.

*È dolce
lasciar riposare
la mente.*

ORAZIO,
poeta latino

Dormi bene

Quanto è importante dormire bene? “Il sonno è importante quanto il cibo e l'ossigeno”, raccomanda il dottor Walter M. Bortz. “In generale, abbiamo bisogno di dormire otto ore per notte. Questo è uno dei fattori più importanti per determinare la durata dell'esistenza di una persona.”

Molti danno il sonno per scontato, ma dal momento che occupa circa un terzo delle nostre vite, vale la pena considerarlo attentamente. Oltre a garantire tempo per la rigenerazione e la ricostruzio-

ne delle cellule, che è già un beneficio, otto ore di sonno profondo e regolare garantiscono il funzionamento ottimale di mente e corpo. Inoltre, rinforzano il sistema immunitario, migliorano l'umore, la lucidità mentale e l'attenzione. Dormire a sufficienza abbassa il rischio di ipertensione, malattie cardiache, obesità e diabete e riduce il rischio di incidenti.

Il sonno ha anche un ruolo fondamentale nel consolidamento dei ricordi e nel pensiero creativo. A moltissime persone è successo di “aver dormito” su un problema e di essersi svegliate avendo chiarezza e l'intuizione su come affrontarlo. Il dottor Robert Stickgold, del Dipartimento di Medicina del Sonno della Facoltà di Medicina di Harvard sta cercando di capire come e perché accade questo. Stickgold nota: “Lo scopo fondamentale del sonno è permetterci di elaborare le informazioni ricevute nelle ore di veglia. Parti del cervello preposte a questa funzione non riescono a occuparsene quando si è svegli, essendo impegnate in altre mansioni.” O, come già aveva sostenuto Sigmund Freud nell'*Interpretazione dei sogni*, “il sogno è una valvola di sicurezza per il cervello sovraffaticato”.

*Un giorno ben
speso porta un buon sonno.*

LEONARDO DA VINCI

Linee guida per un buon sonno

Il comico Steven Wright ha fatto questa battuta: “Quando mi sono alzato questa mattina la mia fidanzata mi ha chiesto: ‘Hai dormito bene?’ Le ho risposto: ‘No, ho fatto qualche errore.’” Qui sotto trovi una guida semplice per un sonno senza errori.

- Il buio aiuta. Il buio stimola la produzione di melatonina, un ormone che induce il sonno.
- Il silenzio è meglio. Dormire in un ambiente rumoroso può farti salire la pressione, anche se non ne sei consapevole. Per eliminare suoni che disturbano, puoi usare dei tappi o dei generatori di rumore bianco.

- Stai al fresco. Una temperatura più bassa favorisce il sonno. Tieni la stanza da letto sotto i ventuno gradi. Prendi esempio dagli orsi, che vanno in letargo sette mesi in grotte buie, silenziose e fresche.
- Trova il materasso giusto. Scopri il livello di sostegno che va bene per te. Scegli anche le lenzuola, i cuscini, e le coperte che ti fanno stare più comodo. Molte persone dormono meglio con lenzuola di puro cotone ed evitano le fibre sintetiche.
- Evita la caffeina dopo mezzogiorno. La caffeina può rimanere nel tuo organismo e tenerti sveglio per otto o dodici ore.
- Fai esercizio, ma evita gli allenamenti troppo intensi prima di andare a dormire. Un esercizio intenso ti aiuterà a dormire bene a patto che tu non lo faccia entro le quattro ore che precedono il sonno.
- Crea dei rituali che ti aiutino a rilassarti. Fai un bagno distensivo, spruzza uno spray alla lavanda, leggi un buon libro, tieni un diario e segna le cose di cui sei grato: questi sono solo dei suggerimenti per aiutarti a fare un bel sonno ristoratore. Crea un rituale che vada bene per te.
- Prova degli aiuti naturali. Se hai difficoltà ad addormentarti, prova dei sonniferi di origine naturale. La valeriana è un'erba molto utilizzata per conciliare il sonno. Gli integratori a base di melatonina possono aiutarti a regolare i tuoi ritmi circadiani. Tra le altre sostanze potenzialmente utili ci sono il magnesio citrato o gluconato, il calcio, la teanina (un aminoacido contenuto nel tè verde), il GABA (acido gamma-amminobutirrico), il 5-HTP (5-idrossitriptofano), la passiflora e la magnolia. Anche le formulazioni omeopatiche funzionano bene senza effetti collaterali. Rivolgiti al tuo medico per capire quale sonnifero e quale dosaggio sono più adatti a te.
- Sii costante con i tuoi ritmi. Cerca di mantenere degli orari regolari. Idealmente, dovresti andare a dormire e svegliarti sempre alla stessa ora ma, se devi scegliere, insisti sulla regolarità del risveglio. Aiuta a regolare il tuo orologio biologico.

RIPOSARSI È GIUSTO: PERCHÉ IL SONNO DA SOLO NON BASTA

Il dottor Matthew Edlund è il direttore del Centro di Medicina circadiana di Sarasota, in Florida. Basandosi sulle proprie ampie ricerche cliniche, Edlund ha scoperto che molte persone sono, per usare parole sue, "carenti di riposo". Pur offrendo eccellenti consigli per dormire bene, questo medico sottolinea che il sonno è soltanto una parte del più ampio spettro del riposo. I nostri organismi sono sovraccarichi di stress, e i nostri ritmi naturali di riposo e recupero sono danneggiati dalla frenesia della vita contemporanea. Ecco perché Edlund propone di imparare di nuovo a riposare. Il primo passo consiste nel riconoscere che quando siamo riposati ci sentiamo meglio e lavoriamo in maniera più efficiente. A tal fine Edlund porta diverse prove e offre consigli sulle quattro dimensioni fondamentali del riposo:

- Riposo fisico. Oltre a dormire e a fare dei sonnellini, Edlund consiglia di stare a mollo in un bagno caldo o di rilassarsi in una posizione yoga.
- Riposo mentale. Riposare la mente significa riuscire a riconfigurarla per ottenere un senso di rilassatezza velocemente e facilmente. Edlund raccomanda l'autoipnosi, gli esercizi di rilassamento e le visualizzazioni positive.
- Riposo sociale. Edlund spiega che con questo riposo "si sfrutta il potere dei legami sociali per rilassarsi e ringiovanire". Sottolinea il fatto che il sentimento di appartenenza e la sensazione di stare insieme agli altri sono essenziali per il nostro benessere.
- Riposo spirituale. Edlund raccomanda di dedicarsi quotidianamente alla meditazione, alla preghiera e alla contemplazione.

L'arte del riposino

Thomas Edison depositò il suo brevetto numero 1093 (un numero da record) a 83 anni. Leonardo da Vinci creò uno dei più grandi capolavori di tutti i tempi, la Monna Lisa, a più di cinquant'anni. Edison, da Vinci e molti altri grandi geni praticavano l'arte del son-

nellino. Come Frank Dyer e Thomas Martin spiegano nella loro biografia, “[Edison] usava diversi volumi del Dizionario di Chimica come cuscino e, a giudicare dal flusso di idee che aveva al risveglio, noi assistenti dicevamo che, mentre dormiva, assorbiva i contenuti”.

Per secoli, abbiamo avuto soltanto prove aneddotiche a sostegno del valore del pisolino, ma la scienza contemporanea sta ora dando validità a questa pratica. Robert Stickgold, di Harvard, spiega che “un riposino permette al cervello di svuotare la cartella della ‘posta in entrata’, integrando le nuove informazioni nella memoria. Nel corso di gran parte della storia, gli uomini hanno fatto la siesta per questo motivo. Gli uomini e le donne di oggi sono forse la sola specie evoluta che trascorre sedici ore filate senza un sonnellino”.

Secondo Mark R. Rosekind, ex direttore del programma della NASA per combattere l'affaticamento, un riposino strategico è una maniera efficace per aumentare la lucidità mentale e migliorare le prestazioni. Rosekind e il suo gruppo di lavoro scopri-

rono che i piloti che facevano un sonnellino di circa ventisei minuti miglioravano il loro rendimento fino al 34 per cento. Il consiglio è di limitare il sonno a meno di quaranta minuti, per evitare il senso di intontimento, e molti altri esperti suggeriscono di riposare prima delle cinque del pomeriggio, per evitare interferenze con il riposo notturno.

In *Take a Nap! Change Your Life* [Fai un sonnellino! Cambia la tua vita], la dottoressa Sara C. Mednick argomenta in modo convincente sui benefici del sonnellino. Le sue ricerche dimostrano che, oltre ad aumentare il livello di attenzione e migliorare l'umore, la pennichella migliora la memoria e amplifica le proprie capacità di risolvere i problemi in maniera creativa. Allieva di Robert Stickgold, con il suo lavoro Mednick ha confermato quello che Leonar-

*Pensa come
sarebbe migliore il mondo se
tutti, alle tre del pomeriggio, si
fermassero per latte e biscotti e poi
facessero un pisolino con la copertina.*

ROBERT FULGHUM, autore di *Tutto quello che mi serve sapere l'ho imparato all'asilo*

do ed Edison avevano intuito: “Le capacità di apprendimento dopo un riposino sono pari a quelle che si hanno dopo un’intera notte di sonno.”

Medita per invecchiare in salute

Anche se il Dalai Lama avvisa che “il sonno è la miglior meditazione”, Sua Santità comincia tutti i giorni meditando per quattro ore. Ma questo leader spirituale, e premio Nobel, spiega che bastano cinque minuti di meditazione quotidiana per avere grandi benefici. La scienza contemporanea sostiene l’ipotesi del Dalai Lama.

Secondo Sara W. Lazar e i suoi colleghi della Facoltà di Medicina di Harvard, “gli effetti della meditazione possono contrastare l’invecchiamento”. Il loro lavoro ha dimostrato che

*A una mente
tranquilla, l’intero
universo si arrende.*

LAO-TZU, Padre
del Taoismo

meditare migliora la memoria e la concentrazione; inoltre, questa pratica è collegata a cambiamenti fisici positivi dello spessore della corteccia prefrontale. I ricercatori dichiarano: “I nostri dati sembrano indicare che negli adulti la meditazione stimola la plasticità della corteccia di aree importanti per il benessere e per l’elaborazione cognitiva ed emotiva.” Il dottor Robert Keith Wallace e il suo gruppo di ricerca pubblicarono le loro scoperte relative agli effetti della meditazione sull’invecchiamento sulla rivista “International Journal of Neuroscience”. Stando a questo studio, l’età biologica dei soggetti che praticavano meditazione trascendentale da cinque o più anni era di dodici anni inferiore alla loro età cronologica. In altre parole, un cinquantenne che praticava meditazione aveva la fisiologia di un trentenne.

La meditazione riduce lo stress

Perché la meditazione porta benefici così profondi? La risposta, secondo le ricerche, è che lo stress è la maggiore causa dei sintomi associati all’invecchiamento, e la meditazione ne è un potente an-

tidoto. “Se riusciamo a modificare la risposta allo stress, possiamo intervenire sul processo di invecchiamento”, racconta la dottoressa Eva Selhub, insegnante della Facoltà di Medicina di Harvard. “C’è un motivo per cui chi pratica meditazione in maniera sistematica vive così a lungo e ha un aspetto così giovanile.”

Il dottor Bernie S. Siegel, autore di *Amore, medicina e miracoli*, spiega il fenomeno in questo modo: “La pace mentale invia al corpo il messaggio ‘vivi’, mentre depressione, paura e conflitti irrisolti mandano il messaggio ‘muori’”. Aggiunge inoltre: “I benefici della meditazione per il corpo sono stati recentemente ben documentati dai ricercatori di medicina occidentale. La meditazione alza anche la soglia del dolore e abbassa l’età biologica. In breve, riduce il logorio e il dolore fisico e mentale, aiutando le persone a vivere meglio e più a lungo.”

Il dottor Herbert Benson è uno dei pionieri della medicina mente-corpo e un apripista dello studio scientifico della meditazione. Benson, cardiologo, pubblicò *La risposta rilassante* nel 1975. In quest’opera innovativa, l’autore introduceva l’idea che la meditazione servisse come antidoto allo stress. Illustrava nel dettaglio la natura della reazione di attacco/fuga e documentava il modo in cui gli stress della vita moderna tendono ad attivarla eccessivamente. Studiò i diversi approcci alla meditazione, cercando gli elementi che aiutassero a contrastare gli effetti dello stress cronico. La genialità di questo lavoro sta nell’aver separato la pratica della meditazione da associazioni di natura religiosa e culturale, nel tentativo di scoprire gli elementi che consentono di individuare benefici fisiologici misurabili.

Benson dimostrò che la meditazione crea condizioni opposte alla reazione di attacco/fuga, favorendo quella che chiama “la risposta rilassante”. Spiegò che questa pratica regola la pressione sanguigna, rallenta il battito cardiaco e la respirazione e che costituisce una forma di riposo e recupero concentrata.

Per creare una risposta rilassante puoi seguire queste semplici indicazioni:

- Siediti in tranquillità in una posizione comoda, con la schiena dritta.
- Chiudi gli occhi lentamente.
- Concentrati sui tuoi muscoli, cominciando dai piedi e salendo verso la testa, e rilassali con gentilezza.
- Porta l'attenzione al tuo respiro e, se possibile, respira dal naso. Concentrati sul flusso della respirazione e, durante l'esalazione, pronuncia a mente la parola "uno".
- Respira naturalmente e senza forzature. Ripeti soltanto a mente la parola "uno" a ogni espirazione.
- Continua per venti minuti. Se vuoi puoi aprire gli occhi di tanto in tanto e dare un'occhiata all'orologio, oppure regola un timer.
- Evita di preoccuparti di quanto sei bravo. Come ha detto Woody Allen, "il 90 per cento del successo è nel saper apparire". Questo vale soprattutto per la meditazione. Se riesci a stare semplicemente seduto tranquillo, in una disposizione ricettiva, si verificherà una risposta rilassata. Quando la tua mente comincia a vagare, concentrati di nuovo sul tuo respiro, ripetendo la parola "uno".

Per risultati ottimali, esegui la pratica due volte al giorno. È meglio evitare questo esercizio dopo i pasti, perché è molto più semplice meditare a stomaco vuoto.

La meditazione allevia il dolore e potenzia il cervello

Il dottor Jon Kabat-Zinn, fondatore e direttore della clinica per la riduzione dello stress dell'ospedale dell'Università del Massachusetts, collaborò con Herbert Benson. Le ricerche di Kabat-Zinn hanno dimostrato con chiarezza il valore della meditazione nel ridurre diversi tipi di dolore, anche nei pazienti che non rispondevano alle cure mediche standard.

Inoltre, in uno studio pubblicato sulla rivista "Psychiatry Research: Neuroimaging", vengono offerte prove concrete del fatto

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

Meditare regolarmente offre molti vantaggi. Più nello specifico, la meditazione:

- favorisce un utilizzo più efficiente dell'ossigeno;
- riduce la percezione del dolore;
- regola la pressione;
- favorisce il rilassamento e riduce la tensione muscolare;
- abbassa i livelli di cortisolo e di altri ormoni dello stress;
- migliora la respirazione nei pazienti asmatici;
- rinforza il sistema immunitario;
- aiuta ad alleviare i mal di testa e le emicranie;
- riduce i sintomi della sindrome premestruale;
- permette un più veloce recupero post operatorio;
- favorisce la stabilità emotiva e la resilienza (la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà);
- allevia i sintomi di ansia e depressione;
- aumenta le sensazioni di felicità, appagamento e pace;
- migliora la memoria e i tempi di reazione;
- sviluppa la coordinazione;
- sviluppa la coerenza delle onde cerebrali, legata al miglioramento delle abilità di apprendimento e della creatività.

che la meditazione può cambiare in modo significativo la struttura del cervello. La dottoressa Britta K. Hölzel e i suoi colleghi hanno scoperto che meditare 30 minuti al giorno per otto settimane può aumentare la densità della materia grigia in regioni del cervello associate alla memoria, allo stress e all'empatia.

Hölzel, insieme al suo gruppo, ha tenuto sotto osservazione sedici dei nuovi partecipanti al programma di Kabat-Zinn, studiato per ridurre lo stress con la mindfulness. Per decenni, i soggetti coinvolti in questa attività avevano dichiarato di sentirsi meno stressati e di provare emozioni positive. Ma in questo studio, i ricercatori non si

limitarono a chiedere ai partecipanti come si sentivano: esaminarono il loro cervello due settimane prima dell'inizio del programma e otto settimane dopo. Nello stesso periodo, fecero anche esami sul cervello di un gruppo di controllo, che non faceva meditazione.

Nel gruppo di controllo, come immaginerai, non furono riscontrati cambiamenti a livello cerebrale. Le scansioni dell'encefalo dei partecipanti del programma, che dedicavano solo mezz'ora al giorno alla meditazione, evidenziarono il fatto che la loro materia grigia si era ispessita parecchio in diverse aree. Una di queste, l'ippocampo, è fondamentale per l'apprendimento, la memoria e l'equilibrio emotivo.

Libera la mente sincronizzando gli emisferi

La meditazione è uno dei più efficaci mezzi per potenziare il cervello a ogni età. Ma alcune persone fanno fatica a restare sedute immobili per un certo tempo. Altre si rendono conto che, nonostante tutti i loro sforzi, non riescono a non farsi distrarre. E se ti dicessimo che puoi utilizzare una semplice tecnologia audio per facilitare le onde cerebrali a sincronizzarsi a schemi di movimento identici a quelli di chi medita da anni? E se fosse possibile accelerare i benefici della meditazione senza sforzo?

È possibile, e questa tecnologia già esiste: si tratta del brainwave training, ossia una tecnica di sincronizzazione delle onde cerebrali dei due emisferi.

Basata su decenni di ricerche convalidate nell'ambito del biofeedback, branca di scienza che studia le connessioni psico-fisiologiche, i brain training possono aiutarti a provare gli svariati benefici della meditazione, potenziando le tue facoltà cognitive sotto ogni aspetto. Come spiega il dottor Edward A. Taub, “non c’è più bisogno di imparare a meditare: questa tecnologia ti fa meditare automaticamente”.

Robert Cosgrove, ingegnere biomedico ed esperto nel contrastare gli effetti negativi associati all’età, nota che “le tecnologie in

*Le più alte
attività della coscienza sono
originate da eventi fisici del
cervello, proprio come le più dolci
melodie non sono mai troppo sublimi
per essere espresse dalle note.*

W. SOMERSET
MAUGHAM

grado di alterare gli schemi delle onde cerebrali hanno grandi potenzialità per favorire un perfetto funzionamento della mente e sul lungo termine il loro utilizzo può rallentare il deterioramento cerebrale tradizionalmente associato all'età".

Oltre ad avere un'azione preventiva, il brain training potrebbe anche essere utile per continuare a potenziare le facoltà cognitive per tutto l'arco dell'esistenza. Anche secondo il dottor Siegfried Othmer, un altro pioniere nel campo del biofeedback, questa tecnologia può migliorare la comprensione del testo, le abilità logico-gestionali e facilitare lo svolgimento di compiti legati alla memoria.

La maggior parte delle persone tende a preferire un emisfero all'altro, oppure attraversa cicli che possono durare dai tre minuti alle tre ore, in cui la dominanza dell'emisfero sinistro (pensiero razionale) si alterna a quella dell'emisfero destro (immaginazione). Quando un emisfero è dominante, però, è più difficile utilizzare le qualità e le abilità dell'altro. Se invece entrambi gli emisferi lavorano in armonia, puoi sfruttare la profonda sinergia che si crea tra logica e immaginazione. La mente diventa più acuta e aumentano capacità di concentrazione e lucidità. Arrivi alla sintesi e risolvi i problemi più velocemente. E potrebbe farti piacere scoprire di essere maggiormente in contatto con le tue emozioni e con la tua intuizione, oltre che più aperto a ricevere idee creative.

Trovare l'onda perfetta

Le onde cerebrali, rappresentate come linee sinuose sul monitor di un encefalogramma, indicano la velocità con cui i neuroni si attivano. Ogni volta che un neurone si accende, viene rilasciata una scintilla di energia elettromagnetica, che dà il via a una reazione a catena che coinvolge altri neuroni. La velocità di questa connessione è legata alla velocità della frequenza. Per esempio, le onde beta, associate alla veglia, oscillano a una velocità molto superiore delle onde delta, quelle del sonno.

I percorsi delle onde cerebrali che si attivano abitualmente nel

cervello sono unici e diversi per ciascun individuo. Alcuni di questi percorsi abituali sono utili, mentre altri hanno bisogno di essere sistemati. Quando il cervello funziona in maniera efficiente, le onde cerebrali sono sincronizzate con l'attività svolta, ma lo stress o la mancanza di sonno possono interferire con questa armoniosa relazione naturale. La tecnologia per la sincronizzazione cerebrale può aiutarti a stabilire una coordinazione tra le onde cerebrali e il comportamento desiderato, in modo che tu possa superare lo stress, migliorare il sonno e godere dei benefici della meditazione senza sforzo. Inoltre, essa favorisce lo sviluppo di nuovi percorsi neurali che potenzieranno la tua mente con l'avanzare dell'età.

Tipologie di onde cerebrali

Negli anni Trenta, i ricercatori cominciarono a identificare diversi tipi di onde cerebrali che corrispondono a stati mentali specifici.

Onde beta e gamma: il segreto per l'attenzione e la concentrazione

Le onde beta e gamma (12–40 Hz) sono legate agli stati più rapidi delle onde cerebrali: i neuroni si accendono rapidamente e in grande quantità. Queste onde sono associate allo stato di veglia e all'attenzione. Lo stato beta è il migliore per le attività che richiedono un'attenzione specifica e alti livelli di concentrazione. I terapeuti che utilizzano il biofeedback spesso ricorrono all'onda beta per curare il disturbo da deficit di attenzione (DDA).

Anche se non sei affetto da questo disturbo, le onde beta favoriscono la lucidità mentale. Sono inoltre indicate per tutte quelle attività che richiedono attenzione e concentrazione. Sono utili per esempio per preparare un esame, sostenere un incontro sportivo, tenere una presentazione, analizzare e organizzare informazioni e per tutte le altre attività per cui è indispensabile la chiarezza mentale.

Alcuni ricercatori definiscono le onde cerebrali con una frequenza di 40 Hz onde gamma, mentre altri non le inseriscono in una classe distinta, comprendendole tra le onde beta. Il premio no-

bel Sir Francis Crick e altri scienziati ritengono che la frequenza di 40 Hz abbia un ruolo speciale nella cognizione avanzata e nell'elaborazione di informazioni di alto livello.

Onde alfa: la via alla rilassatezza e alla creatività

Quando cominci a rilassarti, l'attività cerebrale rallenta, passando dai rapidi percorsi dello stato beta alle onde più dolci dell'alfa (7–12 Hz). Nello stato alfa, si prova un liberatorio senso di pace e benessere. “Sottile e ineffabile” sono le parole che il dottor Lester Fehmi, uno dei primissimi ricercatori di biofeedback, utilizzò per descrivere il profondo piacere di questa esperienza. Joe Kamiya, un altro importante ricercatore, sostiene che il piacere associato allo stato alfa può nascere dalla “liberazione dalle ansie”.

Lo stato alfa è la via di accesso a livelli di coscienza più profondi. Quando le onde alfa diventano più forti, l'attività logica dell'emisfero sinistro, che normalmente agisce da filtro o da censore del subconscio, abbassa la guardia, permettendo alle profondità più intuitive e creative della mente di aumentare la propria influenza.

Onde theta: il regno dell'intuizione profonda e della meditazione

Le onde theta (4–7 Hz) sono associate al regno della coscienza più straordinario ed elusivo. Normalmente, sperimentiamo di sfuggita questo stato, appena svegli o mentre stiamo per addormentarci. Esso ci permette di accedere alla saggezza intuitiva che risiede appena sotto la superficie del normale stato di veglia. Improvvise intuizioni, come i momenti “a-ha!” o “eureka!” sono la specialità dello stato theta, che facilita la creatività, migliora l'apprendimento e la capacità di ricordare i sogni, riduce lo stress e risveglia la percezione extra sensoriale. Quanto meno, il theta è uno stato mentale di tranquillità che porta molti benefici legati al ringiovanimento.

Molti guizzi di genio sono venuti in stato theta. Einstein concepì la teoria della relatività in un sogno a occhi aperti, in cui si vide fare surf su un raggio di sole, diretto verso l'infinito. August Kekulé

DALLA SAGGEZZA ANTICA ALLA MODERNA SCIENZA

Melinda Maxfield della Foundation for Shamanic Studies nota che gli sciamani di molte culture hanno trovato dei modi per entrare nello stato theta. Uno di questi metodi, comune a diverse culture indigene di tutti i tempi, comporta l'utilizzo di tamburi percossi in modo da emettere frequenze dello spettro theta di 4,5 cicli al secondo.

trovò la soluzione a uno dei più complessi problemi della storia della chimica organica, il dilemma della struttura del benzene, cadendo in una specie di trance sulla sua poltrona (qualcuno ipotizza che l'avessero aiutato anche un paio di bicchieri di buon brandy). Con gli occhi della mente, Kekulé vide la chiara immagine di un serpente che inseguiva la propria coda, immagine che gli indicò il tassello mancante del puzzle molecolare. Il famoso “eureka” di Archimede, momento in cui intuì uno dei principi dell'idrostatica, ebbe luogo mentre si rilassava nella vasca da bagno. Ovviamente, queste scoperte non sarebbero avvenute senza anni di lavoro specifico e l'intenzione di arrivare alla soluzione, ma il guizzo di creatività, in cui tutti i pezzi del puzzle sembrano andare a posto senza sforzo e con grande chiarezza, di solito è associato allo stato theta di profondo rilassamento e meditazione.

Normalmente, ci vuole molto esercizio per entrare in questo stato e mantenerlo per periodi di tempo prolungati. Chi pratica meditazione avanzata impara a raggiungerlo, facendo esperienza della dimensione senza tempo del sogno, dell'immaginazione e dell'intuizione.

Onde delta: il palazzo del sonno, della guarigione e della rigenerazione

Le onde delta (0–4 Hz), lunghe, lente e ondulate, sono le frequenze più lente delle quattro tipologie di onde cerebrali e sono associate al sonno. Facilitano un riposo ristoratore di alta qualità, essenziale per la guarigione e per il rinnovamento.

Un'ultima parola

Brain Power. *Potenzia il cervello a ogni età* combina saggezza antica, esperienza pratica e le ultime ricerche scientifiche. La scienza odierna ha dimostrato che puoi potenziare la mente anche con l'avanzare degli anni, quindi comincia fin da subito.

Inizia a tenere un atteggiamento positivo, ottimistico e opposto a quello che si ha in generale nei confronti della vecchiaia. Trova uno scopo di vita e concentrati su gratitudine, perdono e umorismo. L'apprendimento continuo è la vera fonte della giovinezza, quindi impara qualcosa di nuovo tutti i giorni e accetta nuove sfide. Ossigena il cervello e migliora le tue abilità instaurando un approccio piacevole all'esercizio fisico, e tieni a mente i semplici principi di una dieta sana. Circondati di bellezza e crea un ambiente positivo, multisensoriale e ricco di stimoli. Investi nel tuo capitale sociale e dedicati a pratiche di rilassamento tutti i giorni.

Immagina che fantastico nuovo mondo nascerebbe se una massa critica di individui applicasse questi principi. (E immagina il risparmio nei costi della sanità!). Nella prefazione di *Brave New World*, Aldous Huxley sostiene che la maniera migliore per valutare un evento è guardarlo dalla prospettiva delle nostre ultime ore di vita. E ne *I sette pilastri del successo*, Stephen Covey dice che il secondo pilastro è “cominciare pensando alla fine”. La fine di questo libro può servirti per iniziare un processo di vero recupero della tua vitalità giovanile. Metti in pratica i principi che trovi qui, così, quando arriverà il momento di pronunciare le tue ultime parole (e le ricer-

che dimostrano che, se applichi quello che c'è in questo libro, quel momento arriverà tra tanto tempo) dirai qualcosa di simile a una delle frasi della nostra top ten.

Top Ten delle nostre ultime parole preferite

Forse adesso comincio a capire qualcosa di arte.

PIERRE AUGUST RENOIR

Preparatemi il costume del cigno.

ANNA PAVLOVA, BALLERINA

Non avrei mai dovuto passare dallo Scotch al Martini.

HUMPHREY BOGART

È bellissimo lassù.

THOMAS EDISON

O se ne va quella carta da parati o me ne vado io.

OSCAR WILDE, sorseggiando champagne dal letto di morte

Morire, mia cara? Sarà l'ultima cosa che faccio!

GROUCHO MARX

E ora un'ultima parola dal nostro sponsor.

CHARLES GUSSMAN, autore di molti famosi programmi
in radio e in televisione

Più luce!

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Sto per morire – o morirò: o una o l'altra espressione è corretta.

DOMINIQUE BOUHOURS, gesuita francese, saggista e grammatico

*La vecchiaia è un'opportunità,
come la giovinezza stessa, solo con un abito diverso.
Quando il crepuscolo della sera scivola nel buio,
il cielo è pieno di stelle, invisibili di giorno.*

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Fonti

Introduzione: Un cervello tutto nuovo

- James D. Watson, *Discovering the Brain*, Washington, DC, National Academy Press, 1992.
- Richard Restak, *Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential*, New York, Three Rivers Press, 2002.
- Katie Hafner, "Exercise Your Brain, or Else You'll . . .Uh. . .," *New York Times*, 3 maggio, 2008, www.nytimes.com/2008/05/03/technology/03brain.html.
- Abigail Zuger, "The Brain: Malleable, Capable, Vulnerable," recensione a *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, di Norman Doidge, *New York Times*, 29 Maggio, 2007, www.nytimes.com/2007/05/29/health/29book.html.
- Charles Scott Sherrington, *Man on His Nature*, New York, Cambridge University Press, 2009.
- Tony Buzan, *Usiamo la testa. Come liberare il potere della mente*, Milano, Frassinelli, 1990.
- P. K. Anokhin, *Cybernetics of Functional Systems: Selected Works* [in Russo], Moscow, Meditsina, 1998.
- Marco Iacoboni, comunicazione personale con l'autore, 1 Luglio, 2011.
- George Edgin Pugh, *The Biological Origin of Human Values*, London, Routledge, 1978.
- Matt Ridley, *Genoma. L'autobiografia di una specie in ventitré capitoli*, Torino, Instar libri, 2002.
- Bruce H. Lipton, *La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Forlì-Cesena, Macro edizioni, 2013.

Capitolo 1: Pensa fuori dagli schemi

- Ellen J. Langer, *In Senso Antiorario. Come allenare il cervello per tornare giovani*, Milano, Corbaccio, 2010.
- Ellen J. Langer, comunicazione personale con l'autore, 26 ottobre, 2010.
- Becca R. Levy et al., "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging," *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 2, 2002: 261–70.
- Deepak Chopra e David Simon, *Grow Younger, Live Longer: 10 Steps to Reverse Aging*, New York, Harmony Books, 2001.
- Valerie Gremillion, comunicazione personale con l'autore, 17 giugno, 2011.
- Martin E. P. Seligman, *Come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Firenze, Giunti, 2015.
- Donald O. Hebb, *L'organizzazione del comportamento*, Milano, Franco Angeli, 1975.
- Jeffrey M. Schwartz e Sharon Begley, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Milano, Ponte alle Grazie, 2013.
- Byron Katie, *Amare ciò che è. 4 domande che possono cambiare la tua vita*, Roma, Il punto d'incontro, 2009.
- Albert Schweitzer, *Albert Schweitzer: Thoughts for Our Times*, ed. Erica Anderson, Mount Vernon, NY, Peter Pauper Press, 1975.
- "Gratitude and Well-Being," Emmons Lab, ultima modifica 17 febbraio 2011, <http://psychology.ucdavis.edu/Labs/emmons/PWT/index.cfm?Section=4>.
- Harold S. Kushner, *Ma cosa ho fatto per meritare questo? Quando le disgrazie capitano ai buoni*, Milano, Neri Pozza, 1998.
- Fred Luskin, *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*, San Francisco, HarperSanFrancisco, 2003.
- Doc Childre e Howard Martin, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence*, San Francisco, HarperSanFrancisco, 2000.

- Pierre Pradervand, *La rivoluzione gentile*, Roma, Il punto d'incontro, 2012.
- Norman Cousins, *La volontà di guarire: anatomia di una malattia*, Roma, A. Armando, 1982.
- Hajime Kimata, "Effect of Humor on Allergen-Induced Wheal Reactions," *Journal of the American Medical Association* 285, no. 6, 2001: 738.
- "Fun Facts," LaughLab, visitato 8 agosto, 2011, www.laughlab.co.uk.
- Chris L. Kleinke, Thomas R. Peterson, e Thomas R. Rutledge, "Effects of Self-Generated Facial Expressions on Mood," *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1, 1998: 272–79. Si veda anche Paul Ekman, *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*, New York, Henry Holt, 2003.
- Becca Levy, "Improving Memory in Old Age through Implicit Self-Stereotyping," *Journal of Personality and Social Psychology* 71, no. 6, 1996: 1092–1107.
- Becca R. Levy et al., "Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later Life," *Psychological Science* 20, no. 3, 2009: 296–98.
- Dr. Levy: Becca R. Levy et al., "Reducing Cardiovascular Stress with Positive Self-Stereotypes of Aging," *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 55, no. 4, 2000: P205–13.
- Becca Levy e Ellen Langer, "Aging Free from Negative Stereotypes: Successful Memory in China and among the American Deaf," *Journal of Personality and Social Psychology* 66, no. 6, 1994: 989–97.
- George Gerbner, *Against the Mainstream: The Selected Works of George Gerbner*, ed. Michael Morgan, New York, Peter Lang, 2002.
- George Gerbner, "Learning Productive Aging as a Social Role: The Lessons of Television," in *Achieving a Productive Aging Society*, ed. Scott A. Bass, Francis G. Caro, and Yung-Ping Chen, Westport, CT: Auburn House, 1993, 207.
- Latika Vasil e Hannelore Wass, "Portrayal of the Elderly in the Media: A Literature Review and Implications for Educational Gerontologists," *Educational Gerontology* 19, no. 1, 1993: 71–85.

Alice Matzkin e Richard Matzkin, *The Art of Aging: Celebrating the Authentic Aging Self*, Boulder, CO, Sentient, 2009.

Raymond Keene, comunicazione personale con l'autore, 29 Luglio, 2011.

P.A. Boyle et al., "Effect of a Purpose in Life on Risk of Incident Alzheimer Disease and Mild Cognitive Impairment in Community-Dwelling Older Persons," *Archives General Psychiatry* 67, no. 3, 2010: 304–10.

Capitolo 2: Impara per tutta la vita

Richard Restak, *Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential*, New York, Three Rivers Press, 2002, 41.

Norman Doidge, *Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello*, Milano, Ponte alle Grazie, 2007.

Michael Merzenich et al., "Some Neurological Principles Relevant to the Origins of and the Cortical Plasticity-Based Remediation of Language Learning Impairments," in *Neuronal Plasticity: Building a Bridge from the Laboratory to the Clinic*, ed. Jordan Grafman and Yves Christen, New York, Springer, 1999, 169–87.

Marian Diamond e Janet Hopson, *Magic Trees of the Mind: How to Nurture Your Child's Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth through Adolescence*, New York, Plume, 1999.

Daniel G. Amen, ed., *Amen Brain Health Report*, Aprile 2009, 1.

Marco Iacoboni, comunicazione personale con l'autore, 18 giugno 2011.

George A. Miller, "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information," *Psychological Review* 63, no. 2, 1956: 81–97.

Michael Knox Beran, "In Defense of Memorization," *City Journal*, estate 2004, www.city-journal.org/html/14_3_defense_memorization.html.

Helga Noice e Tony Noice, "What Studies of Actors and Acting Can Tell Us about Memory and Cognitive Functioning," *Current Directions in Psychological Science* 15, no. 1, 2006: 14–18.

- Tony Buzan, *Usiamo la memoria per ricordare quasi tutto*, Milano, Sperling & Kupfer, 2012.
- Tony Buzan, *Come realizzare le mappe mentali*, Milano, Frassinelli, 2006.
- “Why Mind Mapping Works the Proof Is Here!,” ThinkBuzan, visitato il 10 luglio 2011, www.thinkbuzan.com/uk/articles/mindmappingworks.
- “Brain Fitness Program,” Posit Science, visitato il 10 luglio 2011, www.positscience.com/our-products/brain-fitness-program.
- “How Does the Training Work?,” Posit Science, visitato il 10 luglio 2011, www.positscience.com/science/how-training-works/brain-training-works.
- Henry W. Mahncke et al., “Memory Enhancement in Healthy Older Adults Using a Brain Plasticity–Based Training Program: A Randomized, Controlled Study,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 103, no. 33, 2006: 12523.
- Joe Verghese et al., “Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly,” *New England Journal of Medicine* 348, no. 25, 2003: 2508–16.
- Raymond Keene, comunicazione personale con l’autore, 31 luglio, 2011.
- Midori Koga, “The Music Making and Wellness Project,” *American Music Teacher*, ottobre/novembre 2001, 18–22.
- Page 60 You don’t have to master it: “Learning a Foreign Language Can Help You Live Longer,” ABCNEWS.com, 23 ottobre, 2005, <http://abcnews.go.com/GMA/LivingLonger/story?id=1241571>.
- Andrew Weil, *Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Physical and Spiritual Well-Being*, New York, Knopf, 2005.
- Mary J. Schleppegrell, “The Older Language Learner,” settembre 1987, ERIC Clearinghouse on Languages and Linguistics, ED287313.
- “Our Approach,” Rosetta Stone, visitato 11 luglio 2011, <http://secure.rosettastone.com/personal/how-it-works/our-approach>.
- Ellen Bialystok et al., “Bilingualism, Aging, and Cognitive Control: Evidence from the Simon Task,” *Psychology and Aging* 19, no. 2, 2004: 290–303.

- Johnson O'Connor, *English Vocabulary Builder*, Boston, Human Engineering Laboratory, 1948.
- “Juggling ‘Can Boost Brain Power,’” BBC News, 22 gennaio 2004, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3417045.stm>.
- “Juggling Good for the Brain, Study Shows,” CNN.com, 22 gennaio 2004, www.cnn.com/2004/HEALTH/01/22/offbeat.juggling.brain.reut/.
- Christian Nordqvist, “Juggling Makes Your Brain Bigger New Study,” *Medical News Today*, 1 febbraio 2004, www.medicalnewstoday.com/releases/5615.php.
- Bogdan Draganski et al., “Neuroplasticity: Changes in Grey Matter Induced by Training,” *Nature*, 22 gennaio 2004, 311–12.
- Claudia Voelcker-Rehage e Klaus Willimczik, “Motor Plasticity in a Juggling Task in Older Adults a Developmental Study,” *Age and Ageing* 35, no. 4, 2006: 422–27.
- Paul B. Baltes e Ursula M. Staudinger, “Wisdom: A Metaheuristic, Pragmatic to Orchestrate Mind e Virtue toward Excellence,” *American Psychologist* 55, no. 1, 2000: 122–36.
- Monika Ardelt, “Wisdom and Life Satisfaction in Old Age,” *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 52B, no. 1, 1997: P15–27.
- Marc E. Agronin, *How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old*, Cambridge, MA: Da Capo Press, 2011.

Capitolo 3: Esercizi per potenziare la mente

- Walter M. Bortz e Randall Stickrod, *The Roadmap to 100: The Breakthrough Science of Living a Long and Healthy Life*, New York, Palgrave Macmillan, 2010.
- Walter M. Bortz, *Living Longer for Dummies*, Hoboken, NJ, Wiley, 2001.
- Walter M. Bortz II sito web, visitato il 9 agosto 2011, <http://walterbortz.com>.
- Cartesio, *Meditazioni metafisiche. Nelle quali sono dimostrate l'esistenza di Dio e la distinzione reale tra l'anima e il corpo dell'uomo*, Bari, Laterza, 2010.
- John Medina, *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, Milano, Bollati Boringhieri, 2014.

- John Medina, Brain Rules sito web, visitato il 9 agosto 2011, www.brainrules.net/exercise.
- John J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, New York, Little, Brown, 2008.
- Peter Russell, *The Brain Book: Know Your Own Mind and How to Use It*, London, Routledge, 1994.
- Kenneth H. Cooper, *In forma a tutte le età: guida all'aerobica*, Torino, Società editrice internazionale, 1983.
- Krista A. Barbour e James A. Blumenthal, "Exercise Training and Depression in Older Adults," *Neurobiology of Aging* 26, no. 1, supplement 1, 2005: 119–23.
- "Staying Sharp," DukeHealth.org, ultima modifica 6 maggio 2010, www.dukehealth.org/health_library/health_articles/staying_sharp.
- Schaefer, S., et.al., 2010. "Cognitive performance is improved while walking: Differences in cognitive sensorimotor couplings between children and young adults." *European Journal of Developmental Psychology* 7, no. 3, 371–89.
- Fred H. Gage; Gerd Kempermann, H. Georg Kuhn, e Fred H. Gage, "More Hippocampal Neurons in Adult Mice Living in an Enriched Environment," *Nature*, 3 aprile 1997, 493–95.
- Nancy L. Chase, Xuemei Sui, e Steven N. Blair, "Swimming and All-Cause Mortality Risk Compared with Running, Walking, and Sedentary Habits in Men," *International Journal of Aquatic Research and Education* 2, no. 3, 2008: 213–23.
- "New Study Reveals Swimming Can Cut Men's Risk of Dying in Half," *Medical News Today*, 3 febbraio 2009, www.medicalnewstoday.com/releases/137549.php.
- Izumi Tabata et al., "Effects of Moderate-Intensity Endurance and High-Intensity Intermittent Training on Anaerobic Capacity and VO₂max," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 28, no. 10, 1996: 1327–30.
- Al Sears, *PACE: The 12-Minute Fitness Revolution*, Royal Palm Beach, FL, Wellness Research Foundation, 2010.
- Maria A. Fiatarone et al., "Exercise Training and Nutritional

- Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People,” *New England Journal of Medicine* 330, no. 25, 1994: 1769–75.
- Jennifer E. Layne e Miriam E. Nelson, “The Effects of Progressive Resistance Training on Bone Density: A Review,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 31, no. 1, 1999: 25–30.
- Frédéric Delavier, *Guida agli esercizi di muscolazione. Approccio anatomico*, Milano, Arcadia, 2007.
- Dean Ornish, *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight, and Gain Health*, New York, Ballantine Books, 2008.
- Ami Jayaprada Hirschstein, *The Pocket Idiot’s Guide to 108 Yoga Poses*, New York, Alpha Books, 2006.
- Arnold G. Nelson e Jouko Kokkonen, *Stretching Anatomy*, Champaign, IL, Human Kinetics, 2007.
- Nicholas A. DiNubile, *Framework: Your 7-Step Program for Healthy Muscles, Bones, and Joints*, Emmaus, PA, Rodale, 2005.
- Marian Cleaves Diamond, intervista su *Aging Today*, maggio/giugno 1998, a publication of the American Society on Aging.
- Andre Noel Potvin e Chad Benson, *The Great Balance and Stability Handbook: The Quick Reference Guide to Balance and Stability Exercises*, Bellingham, WA: Productive Fitness Products, 2003.
- Paul Little et al., “Randomised Controlled Trial of Alexander Technique Lessons, Exercise, and Massage, ATEAM for Chronic and Recurrent Back Pain,” *British Medical Journal*, 19 agosto 2008, www.bmj.com/content/337/bmj.a884.full.
- “The Health Benefits of Tai Chi,” Harvard Women’s Health Watch, maggio 2009, <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>.
- Tai Chi for Older People Reduces Falls, Maggio Help Maintain Strength,” National Institute on Aging, 2 maggio 1996, www.nia.nih.gov/NewsAndEvents/PressReleases/PR19960502TaiChi.htm.

Capitolo 4: Cura l'alimentazione per nutrire la mente

- Daniel G. Amen, ed., *Amen Brain Health Report*, maggio 2009, 1.
- F. Batmanghelidj, *Your Body's Many Cries for Water: You Are Not Sick, You Are Thirsty! Don't Treat Thirst with Medications!*, Vienna, VA, Global Health Solutions, 2008.
- Holly R. Wyatt et al., "Long-Term Weight Loss and Breakfast in Subjects in the National Weight Control Registry," *Obesity Research* 10, no. 2, 2002: 78–82.
- Randall J. Kaplan et al., "Dietary Protein, Carbohydrate, and Fat Enhance Memory Performance in the Healthy Elderly," *American Journal of Clinical Nutrition* 74, no. 5, 2001: 687–93. See also John E. Morley, "Food for Thought," *American Journal of Clinical Nutrition* 74, no. 5, 2001: 567–68.
- David Benton e Megan Jarvis, "The Role of Breakfast and a Mid-morning Snack on the Ability of Children to Concentrate at School," *Physiology and Behavior* 90, no. 2–3, 2007.
- David Benton, Alys Maconie, e Claire Williams, "The Influence of the Glycaemic Load of Breakfast on the Behaviour of Children in School," *Physiology and Behavior* 92, no. 4, 2007: 717–24.
- C.-J. Huang et al., "Associations of Breakfast Skipping with Obesity and Health-Related Quality of Life: Evidence from a National Survey in Taiwan," *International Journal of Obesity* 34, no. 4, 2010: 720–25.
- Valerie Gremillion, comunicazione personale con l'autore, 21 agosto 2011.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC of Selected Foods, Release 2, Beltsville, MD: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2010.
- Gladys Block, Blossom Patterson, e Amy Subar, "Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence," *Nutrition and Cancer* 18, no. 1, 1992: 1–29.
- Satya S. Jonnalagadda et al., "Putting the Whole Grain Puzzle Together: Health Benefits Associated with Whole Grains Summary of American

- Society for Nutrition 2010 Satellite Symposium,” *Journal of Nutrition* 141, no. 5, 2011: 1011S–22S.
- Nancy Appleton e G. N. Jacobs, *Suicide by Sugar: A Startling Look at Our #1 National Addiction*, Garden City Park, NY: Square One, 2009.
- Tereza Hubkova, comunicazione personale con l’autore, 29 giugno 2011.
- Cynthia Kenyon, comunicazione personale con l’autore, 3 giugno 2011.
- Deborah Gleason, “Frankenfats,” Doctor Deb Natural Health, visitato 12 luglio 2011, www.doctordebnaturalhealth.com/frankenfats.html.
- Institute of Medicine of the National Academies, *Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*, Washington, DC: National Academies Press, 2005, 504.
- University of Granada, “Consuming Extra Virgin Olive Oil Helps to Combat Degenerative Diseases Such as Cancer, Study Suggests,” *ScienceDaily*, 21 gennaio 2008, www.sciencedaily.com/releases/2008/01/080117101503.htm.
- Hyla Cass, MD, comunicazione personale con l’autore, 15 agosto 2011.
- Hyla Cass, Patrick Holford, *Fatti naturali*, Caltanissetta, Alfa Omega, 2004.
- Michael F. Roizen, *Real- Age: Are You as Young as You Can Be?*, New York, William Morrow, 1999.
- Godfrey P. Oakley Jr., “Eat Right and Take a Multivitamin,” *New England Journal of Medicine* 338, no. 15, 1998: 1060–61.
- David Benton e Gwilym Roberts, “Effect of Vitamin and Mineral Supplementation on Intelligence of a Sample of Schoolchildren,” *Lancet* 331, no. 8578, 1988: 140–43.
- Mark Hyman, *La soluzione per la tua testa! Cura il corpo e guarisci il tuo cervello. La soluzione per sconfiggere depressione, controllare le abbiamo l’ansia e stimolare la mente*, Cesena, Bis, 2011.
- Linus Pauling, *Vitamin C and the Common Cold*, San Francisco, Freeman, 1970.
- Mark A. Moyad e Maile A. Combs, “Vitamin C Dietary Supplements: An Objective Review of the Clinical Evidence Part I,” *Seminars in Preventive and Alternative Medicine* 3, no. 1, 2007: 25–35.

- Kathleen M. Zelman, “The Benefits of Vitamin C: What Can Vitamin C Do for Your Health?,” WebMD, visitato il 2 agosto 2011, www.webmd.com/diet/guide/the-benefits-of-vitamin-c.
- “Probiotics: Bacteria That Offer Health Benefits,” Mayo Clinic, 8 giugno, 2009, www.Mayoclinic.org/news2009-mchi/5340.html.
- Wei Zhang et al., “Probiotic *Lactobacillus acidophilus* Enhances the Immunogenicity of an Oral Rotavirus Vaccine in Gnotobiotic Pigs,” *Vaccine* 26, no. 29–30, 2008: 3655–61.
- “*Lactobacillus reuteri* Good for Health, Swedish Study Finds,” *ScienceDaily*, 4 novembre 2010, www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101102131302.htm.
- Tze-Pin Ng et al., “Curry Consumption and Cognitive Function in the Elderly,” *American Journal of Epidemiology* 164, no. 9, 2006: 898–906.
- Tsuyoshi Hamaguchi, Kenjiro Ono, e Masahito Yamada, “Curcumin and Alzheimer’s Disease,” *CNS Neuroscience and Therapeutics* 16, no. 5, 2010: 285–97.
- Mariano Malaguarnera et al., “L-Carnitine Treatment Reduces Severity of Physical and Mental Fatigue and Increases Cognitive Functions in Centenarians: A Randomized and Controlled Clinical Trial,” *American Journal of Clinical Nutrition* 86, no. 6, 2007: 1738–44.
- Hyla Cass, *Supplement Your Prescription: What Your Doctor Doesn’t Know about Nutrition*, Laguna Beach, CA, Basic Health, 2007.
- Hyla Cass, MD, comunicazione personale con l’autore, 15 agosto 2011.
- Marjo H. Eskelinen et al., “Midlife Coffee and Tea Drinking and the Risk of Late-Life Dementia: A Population-Based CAIDE Study,” *Journal of Alzheimer’s Disease* 16, no.1, 2009: 85–91.
- B. M. van Gelder et al., “Coffee Consumption Is Inversely Associated with Cognitive Decline in Elderly European Men: The FINE Study,” *European Journal of Clinical Nutrition* (2007) 61: 226–232. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602495; pubblicato online il 16 agosto 2006.
- Stephen O’Grady, “Keep Cancer at Bay with a Cup of Coffee,” Griffith University, 15 giugno 2011, www3.griffith.edu.au/03/ertiki/tiki-read_article.php?articleId=30765.

- Tomas DePaulis, "Wake Up and Smell the Research," *Science*, March 5, 1999, 1445.
- "Boosting Brain Power with Chocolate," *ScienceDaily*, 22 febbraio 2007, www.sciencedaily.com/releases/2007/02/070221101326.htm.
- Eric L. Ding et al., "Chocolate and Prevention of Cardiovascular Disease: A Systematic Review," *Nutrition and Metabolism* 3, article 2, 2006.
- Janszky et al., "Chocolate Consumption and Mortality Following a First Acute Myocardial Infarction: The Stockholm Heart Epidemiology Program," *Journal of Internal Medicine* 266, no. 3, 2009: 248–57.
- "The Healing Power of Wine," *Wine Spectator*, 31 maggio 2009.
- Eha Nurk et al., "Intake of Flavonoid-Rich Wine, Tea, and Chocolate by Elderly Men and Women Is Associated with Better Cognitive Test Performance," *Journal of Nutrition* 139, no. 1, 2009: 120–27.
- Michael F. Roizen e Mehmet C. Oz, *YOU: Staying Young; The Owner's Manual for Extending Your Warranty*, New York, Free Press, 2007.
- Janet A. Tomiyama et al., "Low-Calorie Dieting Increases Cortisol," *Psychosomatic Medicine* 72, no. 4, 2010: 357–64.
- Steven Reinberg, "Low-Cal Diets Maggio Make You Gain Weight," *Bloomberg Businessweek*, 8 aprile 2010, www.businessweek.com/lifestyle/content/healthday/637842.html.
- David L. Katz, Dr. David Katz's *Flavor-Full Diet: Use Your Taste Buds to Lose Pounds and Inches with This Scientifically Proven Plan*, Emmaus, PA, Rodale, 2007.
- O. B. Pederson, "Enterotypes of the Human Gut Microbiome," *Nature*, 20 aprile 2011.

Capitolo 5: Crea un ambiente stimolante per il cervello

- "Alice Therapy: The Inspiring Alice Herz-Sommer Dancing under the Gallows," Art Therapy, blog, 8 novembre 2010, www.arttherapyblog.com/videos/alice-herz-sommer-dancing-under-the-gallows/.
- Richard Restak, *Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential*, New York, Three Rivers Press, 2002.

- Mark R. Rosenzweig et al., “Effects of Environmental Complexity and Training on Brain Chemistry and Anatomy: A Replication and Extension,” *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 55, no. 4, 1962: 429–37.
- David Krech, Mark R. Rosenzweig, e Edward L. Bennett, “Effects of Environmental Complexity and Training on Brain Chemistry,” *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 53, no. 6, 1960: 509–19.
- “Noise Pollution,” U.S. Environmental Protection Agency, ultima modifica 7 luglio 2011, www.epa.gov/air/noise.html.
- Frances H. Rauscher, Gordon L. Shaw, and Katherine N. Ky, “Music and Spatial Task Performance,” *Nature*, 14 ottobre 1993, 611.
- Emily Singer, “Molecular Basis for Mozart Effect Revealed,” *New Scientist*, 23 aprile 2004, www.newscientist.com/article/dn4918-molecular-basis-for-mozart-effect-revealed.html.
- John N. Ott, *Health and Light: The Extraordinary Study That Shows How Light Affects Your Health and Emotional Well-Being*, York, UK: Ariel Press, 2000.
- Marc G. Berman, John Jonides, e Stephen Kaplan, “The Cognitive Benefits of Interacting with Nature,” *Psychological Science* 19, no. 12, 2008: 1207–12.
- Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, e Martin Zucker, *Earthing. A piedi nudi. Curarsi con l'energia della terra*, Cesena, Macro, 2012.
- Clive Holmes e Clive Ballard, “Aromatherapy in Dementia,” *Advances in Psychiatric Treatment* 10, no. 4, 2004: 296–300.
- Diane Ackerman, *A Natural History of the Senses*, New York, Vintage Books, 1991, 5.
- Candace Jackson, “How Art Affects the Brain,” *Wall Street Journal*, 22 gennaio 2010, <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703699204575017050699693576.html>.
- Marian Diamond e Janet Hopson, *Magic Trees of the Mind: How to Nurture Your Child's Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth through Adolescence*, New York, Plume, 1999, 9.

John Medina, *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, Milano, Bollati Boringhieri, 2014.

Capitolo 6: Coltiva relazioni sane (e rimani sexy)!

Valerie C. Crooks et al., “Social Network, Cognitive Function, and Dementia Incidence among Elderly Women,” *American Journal of Public Health* 98, no. 7, 2008: 1221–27.

Kathleen Doheny, “Staying Social May Keep Dementia at Bay,” ABCNEWS.com, 28 giugno 2008, <http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=5262232>.

Robert S. Wilson et al., “Loneliness and Risk of Alzheimer Disease,” *Archives of General Psychiatry* 64, no. 2, 2007: 234–40.

David Spiegel et al., “Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer,” *Lancet* 334, no. 8668, 1989: 888–91.

Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, e Matthew E. Brashears, “Social Isolation in America:

Changes in Core Discussion Networks over Two Decades,” *American Sociological Review* 71, no. 3, 2006: 353–75.

John T. Cacioppo, William Patrick, *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*, Milano, Il Saggiatore, 2013.

Raymond Keene, comunicazione personale con l'autore 1 agosto 2011.

Dan Buettner, *Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie*, Vercelli, White Star, 2008.

Elizabeth Larkin, Sheila E. Sadler, e Joy Mahler, “Benefits of Volunteering for Older Adults Mentoring At-Risk Youth,” *Journal of Gerontological Social Work* 44, no. 3–4, 2005: 23–37.

“Does Pet Ownership Reduce Your Risk for Heart Disease?,” *InterActions* 10, no. 3, 1992: 12–13.

James Serpell, *In the Company of Animals: A Study of Human-Animal Relationships*, Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

- Eva Selhub, comunicazione personale con l'autore 19 maggio 2011.
- Stacy Tessler Lindau e Natalia Gavrilova, "Sex, Health, and Years of Sexually Active Life Gained
- Due to Good Health: Evidence from Two US Population Based Cross Sectional Surveys of Ageing," *British Medical Journal* 340, article c810, 2010.
- Walter M. Bortz, *Living Longer for Dummies*, Hoboken, NJ, Wiley, 2001.
- Betty Dodson, *Sex for one. Le gioie dell'autoerotismo*, Parma, Pratiche editrice, 2003.
- Tina M. Penhollow e Michael Young, "Sexual Desirability and Sexual Performance: Does Exercise and Fitness Really Matter?", *Electronic Journal of Human Sexuality*, October 5, 2004, <http://www.ejhs.org/volume7/fitness.html>.
- Peggy J. Kleinplatz et al., "The Components of Optimal Sexuality: A Portrait of 'Great Sex,'" *Canadian Journal of Human Sexuality* 18, no. 1-2, 2009: 1-13.
- Judith Martin, *Miss Manners' Guide to Excruciatingly Correct Behavior*, New York, Norton, 2005.
- sixty: Katherine Anne Forsythe, "Why I'd Rather Sleep with an Old Guy," *Get a Second Wind*, 5 gennaio 2009, <http://getasecondwind.com/content/articles/why-id-rather-sleep-with-an-old-guy/>.

Capitolo 7: Riposa bene per rimandare il momento di riposare in pace

- Walter M. Bortz, *Living Longer for Dummies*, Hoboken, NJ, Wiley, 2001.
- Robert Stickgold, "The Simplest Way to Reboot Your Brain," *Harvard Business Review*, ottobre 2009.
- Matthew Edlund, *The Power of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough; A 30-Day Plan to Reset Your Body*, New York, HarperOne, 2010, 14.
- Frank Lewis Dyer e Thomas Commerford Martin, *Edison: His Life and Inventions*, New York, Harper and Brothers, 1910, 2:559.

- Mark R. Rosekind et al., “Alertness Management: Strategic Naps in Operational Settings,” *Journal of Sleep Research* 4, supplement 2, 1995: 62–66.
- Sara C. Mednick, *Take a Nap! Change Your Life*, New York, Workman, 2006.
- Sara W. Lazar et al., “Functional Brain Mapping of the Relaxation Response and Meditation,” *NeuroReport* 11, no. 7, 2000: 1581–85.
- Robert Keith Wallace et al., “The Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program on the Aging Process,” *International Journal of Neuroscience* 16, no. 1, 1982: 53–58.
- Eva Selhub, comunicazione personale con l’autore, 18 maggio 2011.
- Bernie S. Siegel, *Come l’amore guarisce. L’azione dell’amore incondizionato sul sistema immunitario come stimolo alla guarigione*, Milano, Armenia, 2013.
- Herbert Benson, *La risposta rilassante*, Milano, Rizzoli, 1975.
- Britta K. Hölzel et al., “Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density,” *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, no. 1, 2011: 36–43.

Capitolo 8: Libera la mente sincronizzando gli emisferi

- Michael Hutchison, *Megabrain: New Tools and Techniques for Brain Growth and Mind Expansion*, New York, Ballantine Books, 1996.
- Jim Robbins, *A Symphony in the Brain: The Evolution of the New Brain Wave Biofeedback*, New York, Grove Press, 2008.
- Gerald Oster, “Auditory Beats in the Brain,” *Scientific American*, ottobre 1973.
- Michael Hutchison, comunicazione personale con l’autore, 4 aprile 1996.
- “Behavior: Alpha Wave of the Future,” *Time*, 19 luglio 1971, www.time.com/time/magazine/article/0,9171,905369,00.html.
- Les Fehmi and Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Boston: Trumpeter Books, 2007.

Joe Kamiya, "Operant Control of the EEG Alpha Rhythm and Some of Its Reported Effects on Consciousness," in *Biofeedback and Self-Control: An Aldine Reader on the Regulation of Bodily Processes and Consciousness*, ed. Joe Kamiya et al., Chicago: Aldine-Atherton, 1971.

Melinda Maxfield, "The Journey of the Drum," *ReVision* 16, no. 4, 1994: 157.

Letture consigliate

Siamo grati a tutti i ricercatori citati nella sezione delle fonti di questo libro e ti raccomandiamo di approfondire il loro lavoro. Le letture che consigliamo in questa sezione sono quelle che riteniamo più utili per aiutarti a migliorare la tua mente. Questo elenco è in ordine alfabetico e ci siamo limitati a una sola pubblicazione per ciascun autore, per quanto molti siano prolifici e abbiano scritto diversi volumi, indicando anche il loro sito di riferimento e altri indirizzi web utili per imparare alcune delle tecniche spiegate in questo libro. I siti indicati sono in inglese (salvo rare eccezioni) e risultano tutti attivi nel momento in cui è stato pubblicato il presente libro.

Age Nation. <http://agenation.com>. Fornisce “informazioni, ispirazione e notizie interessanti” a chi “è deciso ad avere una vita vivace, piena di successo e consapevole”.

Marc E. Agronin, *How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old*, Cambridge, MA: Da Capo Press, 2011.

Sito web: www.marcagronin.com.

Alexander Technique Workshops International. <http://alexandertechniqueWorkshops.com>. Caldamente raccomandati i seminari sulla tecnica Alexander.

Amen, Daniel G., *Mente in forma a ogni età*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 2010.

Sito web: www.amenclinics.com.

Barry, Dave, *Dave Barry Turns 40*, New York, Crown, 1990.

Herbert Benson, *La risposta rilassante*, Milano, Rizzoli, 1975.

Sito web: www.relaxationresponse.org.

Walter M. Bortz e Randall Stickrod, *The Roadmap to 100: The Breakthrough Science of Living a Long and Healthy Life*, New York, Palgrave Macmillan, 2010.

Sito web: www.walterbortz.com.

Dan Buettner, *Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie*, Vercelli, White Star, 2008.

Sito web: www.bluezones.com.

Tony Buzan, *Come realizzare le mappe mentali*, Milano, Frassinelli, 2006.
www.thinkbuzan.com.

Hyla Cass, Patrick Holford, *Fatti naturali*, Caltanissetta, Alfa Omega, 2004.

Sito web: www.cassmd.com.

Childre, Doc, e Howard Martin, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 2000.

Sito web: www.heartmath.org.

Chopra, Deepak, e David Simon, *Grow Younger, Live Longer: 10 Steps to Reverse Aging*, New York, Harmony Books, 2001.

Sito web: www.chopra.com.

Cohen, Gene, *Il potere della mente matura. Quando il cervello invecchia la mente migliora*, Milano, Piemme, 2007.

Damasio, Antonio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi, 1995.

Diamond, Marian, e Janet Hopson, *Magic Trees of the Mind: How to Nurture Your Child's Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth through Adolescence*, New York, Plume, 1999.

Norman Doidge, *Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello*, Milano, Ponte alle Grazie, 2007.

Sito web: www.normandoidge.com.

- Dychtwald, Ken, *The Age Wave: How the Most Important Trend of Our Time Can Change Your Future*, New York, Bantam, 1990.
Sito web: www.dychtwald.com.
- Edlund, Matthew, *Riposarsi è giusto. Perché il sonno da solo non basta*, Roma, Orme, 2011.
Sito web: www.therestdoctor.com.
- Emmons, Robert A. e Michael E. McCullough, eds. *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.
Sito web: <http://psychology.ucdavis.edu/labs/emmons/PWT/index.cfm>.
- Fehmi, Les e Jim Robbins. *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Boston: Trumpeter Books, 2007.
Sito web: www.openfocus.com.
- Green, Elmer e Alyce Green, *Beyond Biofeedback*, New York, Delacorte Press, 1977.
Gremillion, Valerie. Sito web: www.valeriegremillion.com.
- Hutchison, Michael, *Megabrain: New Tools and Techniques for Brain Growth and Mind Expansion*, New York, Ballantine Books, 1996.
- Iacoboni, Marco, *I neuroni specchio. Come capiamo ciò che fanno gli altri*, Milano, Bollati Boringhieri, 2008.
- Kabat-Zinn, Jon, *Ovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione*, Milano, TEA, 2010.
Sito web: www.mindfulnessstapes.com.
- Keene, Raymond, *Repertorio di aperture per il giocatore d'attacco*, Milano, Mursia, 1985
Sito web: www.keeneonchess.com.
- Ellen J. Langer, *In Senso Antiorario. Come allenare il cervello per tornare giovani*, Milano, Corbaccio, 2010.
Sito web: www.ellenlanger.com.
- Levy, Becca. Yale School of Public Health. http://medicine.yale.edu/ysph/people/becca_levy-2.profile?source=news. La pagina contiene un elenco di pubblicazioni dell'autrice.

- Bruce H. Lipton, *La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Forlì-Cesena, Macro edizioni, 2013.
Sito web: www.bruce-lipton.com.
- Luskin, Fred, *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 2003.
Sito web: www.learningtoforgive.com.
- John Medina, *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, Milano, Bollati Boringhieri, 2014.
Sito web: www.brainrules.net.
- Merzenich, Michael. Posit Science. www.positscience.com. Il sito offre informazioni sui programmi di brain training.
- Pink, Daniel H., *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*, New York, Riverhead Books, 2006.
Sito web: www.danpink.com.
- Ranck, Chris, *Ignite the Genius Within: Discover Your Full Potential*, New York, Plume, 2010.
Sito web: www.christineranck.com.
- Ratey, John J, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, New York, Little, Brown, 2008.
Sito web: www.johnratey.com.
- Restak, Richard, *Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential*, New York, Three Rivers Press, 2002.
Sito web: www.richardrestak.com.
- Robbins, Jim, *A Symphony in the Brain: The Evolution of the New Brain Wave Biofeedback*, New York, Grove Press, 2008.
- Roizen, Michael F., e Mehmet C. Oz., *YOU: Staying Young; The Owner's Manual for Extending Your Warranty*, New York, Free Press, 2007.
Sito web: www.realage.com.
- Russell, Peter, *The Brain Book: Know Your Own Mind and How to Use It*, London, Routledge, 1994.
Sito web: www.peterrussell.com.
- Schwartz, Jeffrey M., e Sharon Begley, *The Mind and the Brain:*

- Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, New York, ReganBooks, 2002.
- Sears, Al, *PACE: The 12-Minute Fitness Revolution*. Royal Palm Beach, FL, Wellness Research Foundation, 2010.
Sito web: www.alsearsmd.com.
- Selhub, Eva, *The Love Response: Your Prescription to Turn Off Fear, Anger, and Anxiety to Achieve Vibrant Health and Transform Your Life*, New York, Ballantine Books, 2009.
Sito web: www.drselhub.com.
- Seligman, Martin, *Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Firenze, Giunti, 2015.
Sito web: www.ppc.sas.upenn.edu.
- Siegel, Bernie S., *Come l'amore guarisce. L'azione dell'amore incondizionato sul sistema immunitario come stimolo alla guarigione*, Armenia, Milano, 2013
Sito web: www.berniesiegelmd.com.
- Tangora, Robert, *The Internal Structure of Cloud Hands*, Berkeley, CA, North Atlantic Books, in corso di pubblicazione.
Sito web: www.tangorataichi.com. Il sito di Tangora offre filmati tutorial per imparare il tai chi.
- Third Age. www.thirdage.com. Un sito dedicato ai 112 milioni di persone che negli Stati Uniti hanno superato i quarantacinque anni.
- Weil, Andrew. *Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Physical and Spiritual Well-Being*, New York, Knopf, 2005.
Sito web: www.drweil.com.
- Wiseman, Richard. www.richardwiseman.com.

Ringraziamenti

La nostra più profonda gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito alla creazione di questo libro e ci hanno ispirato: Dr. Marc Agronin, dr. Daniel Amen, Dave Barry, Sharon Begley, Michael Knox Beran, dr. Walter M. Bortz, dr. Hyla Cass, dr. Deepak Chopra, dr. Gene Cohen, dr. Marian C. Diamond, dr. Norman Doidge, dr. Matthew Edlund, dr. Les Fehmi, dr. Bob Friedman, Sandy and Joan Gelb, dr. George Gerbner, dr. Vincent Giampapa, dr. Valerie Gremillion, dr. Tereza Hubkova, Michael Hutchison, Professor Marco Iacoboni, Byron Katie, Gran Maestro Raymond Keene, dr. Cynthia Kenyon, dr. Midori Koga, dr. Ellen J. Langer, dr. Becca Levy, dr. Bruce H. Lipton, Judith Martin, dr. John Medina, dr. Michael Merzenich, Marilyn Preston, dr. John Ratey, Professor Mark R. Rosenzweig, Professor Mary J. Schleppegrell, dr. Jeffrey M. Schwartz, dr. Al Sears, dr. Eva Selhub, dr. Martin E. P. Seligman, dr. Norman Shealy, Professor Joe Verghese e dr. Andrew Weil.

Siamo inoltre molto grati al meraviglioso staff della New World Library per il sostegno e la competenza: Jason Gardner, Kristen Cashman, Munro Magruder, Monique Muhlenkamp, Tona Pearce Myers, Tracy Cunningham e l'editor Mark Colucci.

Un grazie speciale a Tony Buzan, Deborah Domanski e William Smythe.

Gli autori

Michael J. Gelb è una delle figure più influenti del mondo nell'applicazione della genialità e del pensiero laterale alla gestione e allo sviluppo personale. È un pioniere nei campi del pensiero creativo, dell'apprendimento accelerato e nella leadership innovativa. Tiene seminari in aziende come DuPont, Merck, Microsoft e Nike. Alla sua clientela variegata e sparsa in tutto il mondo, offre la sua trentennale esperienza di conferenziere, docente di seminari e consulente gestionale.

È autore di numerosi libri sull'apprendimento accelerato, la creatività e l'innovazione, incluso il best seller internazionale *Pensare come Leonardo. I sette principi del genio*, tradotto in venticinque lingue e presente nella classifica dei best seller del "New York Times".

Come giocoliere, Michael si è esibito assieme ai Rolling Stones e a Bob Dylan, introducendo inoltre l'idea di insegnare giochi di prestigio per favorire l'apprendimento accelerato e il team building. Cintura nera di aikido, arte marziale giapponese, è anche insegnante certificato della tecnica Alexander, un metodo insegnato nelle scuole di giocoleria per potenziare la presenza scenica.

Michael ha studiato, insegnato e applicato i principi dell'ottimizzazione delle capacità cerebrali per tutta la sua carriera, ma dopo trent'anni scherza: "Adesso sì che si fa sul serio!".

Il suo sito internet è www.michaelgelb.com.

Kelly Howell è una delle massime autorità mondiali nell'ambito dei Brain Training, nota per il suo lavoro rivoluzionario sulla meditazione e sull'espansione delle potenzialità della mente. Il suo sito internet è www.brainsync.com.

Copyright © 2020 My Life

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa, o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.