

## INTRODUZIONE

---

Nessuno sotto i quarant'anni può leggere il mio libro.

— Mosè Maimonide (1135-1204) sul suo libro *La guida dei perplessi*

Dagli 8 ai 118 anni e oltre, tutti sono incoraggiati a leggere il nostro libro.

— Tony Buzan e Ray Keene

*Giovani per sempre* si rivolge principalmente alle generazioni che al momento hanno tra i quaranta e i cinquant'anni, le cosiddette Generazione X e Generazione Y, che globalmente, nelle nazioni sviluppate del mondo, sono una presenza imponente. Ci rivolgiamo però anche agli ultracinquantenni che nutrono ancora serie ambizioni di successo. Naturalmente, qualsiasi libro che dia consigli su come migliorare le proprie capacità mentali può essere parimenti utilizzato su un bambino di otto anni o un ottantenne, o anche un centodiciottenne! Non è mai troppo presto, né troppo tardi, per iniziare.

Il nucleo del libro è costituito da consigli pratici che si rivolgono direttamente a voi lettori e lettrici, concentrandosi sulle vostre aspirazioni future e anche sulle vostre paure, proponendo delle soluzioni. Di certo volete scoprire cosa potete fare per estendere il benessere fisico e la prontezza mentale anche oltre la mezza età, per resistere all'assalto delle generazioni più giovani e rovesciare gli stereotipi negativi che si incontrano spesso, per esempio l'idea che "l'esperienza non può sostituire l'energia e l'adattabilità dei giovani". Insomma, desiderate massimizzare il vostro potenziale personale e *non essere gettati via* solo perché gli anni passano.

Illustreremo i nostri consigli con dei brillanti esempi di risultati superlativi ottenuti da individui già in età avanzata: il testo è cosparso di stuzzicanti aneddoti di questo tipo proprio per ispirarvi.

Il nostro libro fa tre cose:

1. si mette in sintonia con l'invecchiamento della popolazione in tutto il mondo. Affronta le preoccupazioni relative all'invecchiamento con degli appelli che non potrete ignorare e che farete vostri in men che non si dica;
2. offre una serie di idee utili a stimolare il cervello, motivandovi a rimanere in forma e in salute. Ricordate: più stimolate la mente, più il diventerete capaci di ottenere cose nuove;
3. rafforza questo messaggio con esempi di vita reale che dimostrano ciò che si può ottenere anche nel caso in cui il proprio percorso di vita verso il successo sia cominciato più tardi della media: esempi di individui che hanno veramente imparato a studiare o a pensare con la propria testa ben dopo che avevano completato i loro percorsi scolastici o universitari. E vi includiamo le imprese di coloro che hanno lasciato e continuano a lasciare il segno anche in età avanzata. Tali esempi ispiratori includono la nonnetta australiana che, a cent'anni, ha battuto un record di nuoto e l'autodifesa del drammaturgo greco novantenne Sofocle contro la causa intentatagli, con grande avidità, dal suo stesso figlio.

#### **Brain Flash – Il costoso pianto dei cinquantenni britannici scartati**

Quest'anno, molti dei miei amici stanno raggiungendo i cinquant'anni. Uno o due di loro, che hanno un cospicuo patrimonio di ricchezza e successo, hanno organizzato delle belle feste. Ma i loro ospiti rivelano un'altra storia. Per molti, il raggiungimento del mezzo secolo mette fine a carriere che si credeva sarebbero durate molto più a lungo, e avrebbero raggiunto ulteriori traguardi. Con loro grande stupore, nell'ultimo programma dietetico aziendale questi cinquantenni vengono considerati il grasso da eliminare. Alcuni sono vittime delle multinazionali e delle loro eliminazioni di massa dei dirigenti dei quadri intermedi: l'età è spesso il primo parametro inserito nei programmi di ricerca. Quando arriva il momento di tagliare le spese, i professionisti, messi da parte dal *mainstream* dei lavoratori per far spazio ai giovani, scoprono di essere motivo di imbarazzo. Una generazione di quasi-uomini (di solito sono uomini) che cadono dalla piramide *corporate*.

— Graham Sargeant, *London Times*

## *Sfidare la saggezza convenzionale*

In misura più estesa di quanto sia mai avvenuto nelle società passate, nella nostra società esiste un vero culto della gioventù, accompagnato dalla tendenza a gettare via i cinquantenni (o addirittura i quarantenni) per far posto ai giovani.

Eppure le nostre scoperte contraddicono questa idea diffusa. Più e più volte, nel corso della nostra ricerca decennale sulle grandi menti del passato e del presente, siamo rimasti colpiti dalla forza straordinaria, dal vigore, dall'ambizione e dalla motivazione dimostrate da persone che avevano un'età in cui si pensa che gli esseri umani debbano iniziare ad allentare il ritmo. Osservavamo poi, con nostra sorpresa, che il lavoro dei grandi geni del passato tendeva a migliorare a mano a mano che questi invecchiavano. È stato il caso di Goethe, Shakespeare, Beethoven e Michelangelo. In molti casi, il loro capolavoro supremo è coinciso con l'ultima opera, prodotta in estrema vecchiaia.

Nei suoi tour di conferenze in tutto il mondo, anche l'autore Tony Buzan rimaneva sempre più colpito dalla curiosità e dalla disponibilità all'apprendimento dimostrata dai suoi ascoltatori più anziani. Ancora una volta, questa percezione contraddiceva l'attuale stereotipo, che vorrebbe le persone anziane refrattarie alle nuove informazioni e alle nuove tecniche.

## *Le prove scientifiche e mediche dell'invecchiamento*

Le prove che abbiamo trovato e citato e in questo libro forniscono un quadro molto positivo alla nostra nuova visione dell'invecchiamento. Molte fonti indicano che, se invecchiando si utilizza il cervello nella maniera corretta, il risultato è che il cervello va incontro a cambiamenti fisici: le connessioni sinaptiche e i loro poteri di associazione subiscono un vero miglioramento e potenziamento.

L'autopsia sul cervello di Einstein, effettuata dopo la sua morte, ne è un esempio perfetto. Il cervello di Einstein conteneva il 400% in più di cellule gliali rispetto alla media. Poiché queste cellule favoriscono proprio l'interconnettività dei circuiti cerebrali, l'effetto sarebbe stato quello di un aumento ben oltre la media del potere di associazione tra oggetti apparentemente separati tra loro. Forse Einstein è stato un individuo eccezionale in questo aspetto, ma è un'idea incoraggiante per tutti noi.

## *Il beneficio delle sfide costanti*

Faremo piazza pulita delle idee sbagliate che esistono a proposito dell'inevitabilità del declino del cervello all'aumentare dell'età. Si crede comunemente che, con il logorio degli anni, ogni giorno si perdano milioni di cellule cerebrali. È un'idea falsa. Si tratta di un vecchio mito tramandato in maniera circolare, senza alcuna prova sostanziale a suffragarlo. Ci proponiamo di confutare questa menzogna dannosa, fornendo prove derivanti da studi scientifici ben documentati.

Le connessioni sinaptiche, come è stato dimostrato, possono migliorare fisicamente attraverso il corretto esercizio del cervello. La sfida costante e il dover trovare soluzione ai problemi apportano miglioramenti fisici al cervello.

## *Più saggi con l'età*

Le società umane del passato hanno dato vari nomi reverenziali agli anziani, per esempio: *patriarchi*, *matriarche*, *oracoli*, *saggi*, *anziani*, *saggi*, e *veggenti*. Al contrario, nelle società moderne le caratteristiche comunemente attribuite agli anziani sono stereotipi negativi, per esempio *ostinati*, *testardi*, *inflexibili*.

Come si è arrivati a questa situazione? Tali espressioni negative sono semplicemente il contrario di qualità che dovrebbero essere ritenute positive. Per esempio, la descrizione *testardi* dovrebbe essere riformulata in *determinati*. È importante ridefinire i termini dispregiativi per rivelare gli aspetti positivi che ne sono alla base.

## *Modi per migliorare il cervello*

Naturalmente, consigliamo l'esercizio fisico con una componente aerobica e sottolineiamo l'importanza di una dieta equilibrata e gli effetti dannosi del fumo e dell'alcol in quantità eccessive. E, cosa molto importante, consigliamo anche l'esercizio mentale. Proponiamo gli sport mentali, i rompicapi e gli enigmi come forme di esercizio fisico per il cervello, in grado di estendere e mettere alla prova le proprie capacità mentali. Studieremo alcune tecniche di memoria e creatività per dimostrare che i cinquantenni (e oltre) possono ancora competere e superare in astuzia i loro rivali più giovani. Ancora, l'attuale idea della comunità medica è che il morbo di Alzheimer possa essere essenzialmente un decadimento che colpisce i cervelli che sono poco attivi durante l'invecchiamento. Esploreremo questa teoria e analizzeremo

l'esistenza di possibili sistemi di difesa, o anche di metodi di invertire questo processi, e quali potrebbero essere.

Il nostro programma è composto di passaggi pratici ed esempi concreti. Il nostro obiettivo è incoraggiare i lettori a essere di nuovo fieri di se stessi e a sfidare e ampliare la propria immaginazione, la propria creatività e, in ultima analisi, i traguardi che possono superare. Lettrici e lettori dovranno inevitabilmente chiedersi: come faccio a mettermi in azione? In questo libro vi offriamo consigli pratici per aiutarvi a evitare che il cervello si deteriori nel tempo!

### *Esercizio aerobico a casa*

L'esercizio aerobico ha un valore inestimabile nell'aumentare l'efficienza del trasporto dell'ossigeno nel corpo. Esistono molte forme di esercizio aerobico, per esempio una camminata veloce, una partita di squash, il nuoto, il ciclismo, il salto con la corda e gli allenamenti a circuito con i pesi.

Nel settimo e nell'ottavo capitolo daremo delle importanti linee guida per mantenere e migliorare la salute cardiovascolare.

### *Sport mentali*

Dopo aver parlato degli stimoli fisici e aver sottolineato il fatto (poco tenuto in considerazione) che il cervello è in effetti parte del corpo, passeremo a un'area cruciale: quella degli stimoli mentali. Un ramo importante di questa area comprende gli sport mentali, i rompicapi e gli enigmi.

Non è un caso che, per decenni, giornali e riviste abbiano dedicato pagine intere a soddisfare l'insaziabile domanda di queste sfide cerebrali. Anche nei giornali e nelle riviste di oggi, che sono spesso ridotti al minimo, i trovano spesso cruciverba, sudoku, combinazioni di parole, sfide di scacchi e altro ancora. Gli editori di giornali e riviste sanno che i lettori hanno bisogno di questi contenuti e che li desiderano sia per divertirsi che per affinare la propria mente.

### *Memoria*

Dimostreremo anche l'esistenza di sistemi di memoria che possono essere adattati a usi quotidiani semplici ed efficaci. Tra questi sono inclusi il "teatro della memoria" e la specialità brevettata di Tony

Buzan, le colorate mappe mentali che vi aiuteranno a ricordare formule complesse, elenchi, materiale didattico o appunti per test, esami o presentazioni. Oltre che estremamente utili, le mappe mentali sono divertenti e spassose.

## *Creatività*

Come si può aumentare la propria creatività? Si stima che la maggior parte delle persone che hanno superato i quarant'anni soffra di una diminuzione della propria spinta creativa. Nel mondo accademico, per esempio, esiste un luogo comune secondo cui, nella matematica, dopo i ventisei anni nessuno riesce più a svolgere alcuna ricerca utile. In effetti, nell'ambito della creatività la maggior parte delle persone è intrappolata in una spirale negativa e crede erroneamente che la quantità di idee sia inversamente correlata alla loro qualità, vale a dire che, all'aumentare della quantità di idee, la loro qualità diminuisca. In questo libro smentiremo questi errori comuni a proposito del declino della creatività. Molti dei partecipanti alle conferenze di Tony Buzan hanno descritto le sue proposte su questo argomento come "in grado di cambiare la vita".

### **Brain Flash – Simboli dell'intelligenza**

Perché i giochi mentali, e gli scacchi in particolare, sono così importanti per noi? Nel corso della storia della cultura, l'abilità nei giochi mentali è stata associata all'intelligenza in generale; e i giochi mentali hanno un pedigree straordinario. Secondo il dottor Irving Finkel del dipartimento di Antichità dell'Asia occidentale del British Museum, in Palestina e Giordania sono stati scoperti dei tabelloni da gioco risalenti al Neolitico, cioè intorno al 7000 a.C. Si tratta di una scoperta sorprendente, che, stando a quanto sappiamo attualmente, predata i momenti in cui la scrittura e la ceramica vennero introdotte in quelle società. Poiché molti di questi giochi da tavolo sono stati trovati dentro delle tombe, è probabile che si credesse che le ombre dei defunti giocassero con gli dèi degli inferi per garantirsi un passaggio sicuro all'aldilà.

I giochi da tavolo non sono più considerati una sorta di test del QI per i morti, ma mantengono la loro rilevanza come simboli di forza mentale.

## *Abbatere la barriera dell'età*

Il consenso attuale in materia di genetica indica che la longevità umana ha dei limiti che si estendono dall'età di 85 anni a forse 125 (al limite estremo). Includendo le ricerche più recenti, vedremo se è possibile superare questo limite ultimo dell'età. Si tratta di una questione sia filosofica che medica di immensa importanza.

## *Sesso*

Osserveremo l'invecchiamento del cervello in relazione al sesso, all'amore e al romanticismo. È meglio a settant'anni? Dimostreremo che, se rimanete in forma e mentalmente attenti, la vita sessuale, lungi dall'andare incontro al declino con il passare degli anni, sarà una fonte di piacere sempre più grande.

## *Il mandato di Matusalemme: i vecchi successi d'oro*

Pensiamo ai Grandi Vecchi: esempi famosi di artisti, leader, campioni di sport mentali e uomini d'azione in generale le cui opere sono chiaramente migliorate con l'età, per esempio Shakespeare, Goethe, Beethoven, Brahms e Michelangelo. Arricchiremo il testo con esempi (bizzarri o affascinanti) di talenti straordinari, per esempio il giocatore di cricket del diciannovesimo secolo Charles Absolon, che tra i sessanta e i novant'anni eliminò 8500 battitori e segnò 26000 punti nel cricket di prima classe. Absolon eliminò 500 battitori in una sola stagione, all'età di cinquantasette anni. Osserveremo anche le straordinarie prestazioni negli sport mentali e gli straordinari record stabiliti negli sport fisici nelle Olimpiadi dei Veterani.

## *Record statistici*

Le statistiche mostrano enormi progressi e un'accelerazione in termini di velocità, resistenza, forza e flessibilità delle generazioni più anziane che si sono dedicate a tutti gli aspetti della propria salute fisica.

## *Conclusione*

La nostra idea centrale è sensazionale e rovescia ogni idea convenzionale: *il cervello migliora con l'età*, a patto di usarlo bene. Dimostre-

remo i modi in cui ciò diventa possibile e come potete mettere in atto questi processi nelle vostre vite.

Se ci pensate, la nostra tesi nuova e rivoluzionaria è conforme a una logica molto semplice: le persone anziane hanno fatto più esperienze rispetto ai giovani, non meno, dunque dimostrano maggiore adattabilità quando vengono sottoposte a nuovi *training* e quando sono costrette a competere con le generazioni più giovani in termini di capacità mentale.

### *Mantenete il vostro vantaggio competitivo*

Molte persone hanno paura di andare in pensione, e al contempo sentono di avere molto da offrire alla società: la loro esperienza, invece, va sprecata. *Giovani per sempre* lo spiega in modo chiaro, conciso e con prove scientifiche recenti: *la forza del pensiero, la creatività e in generale il potenziale personale possono aumentare con l'età, anziché appassire*. Molte delle persone che hanno più tempo libero a disposizione credono ancora di poter raggiungere livelli di prestazione sorprendenti. E dato che i “posti fissi” non esistono più, la tendenza attuale dimostra quanto sia necessario sapersi adattare e competere. E vi mostreremo come fare.

### *Noi e i megatrend globali*

La popolazione mondiale sta invecchiando. I tassi di fertilità diminuiscono, mentre l'aspettativa di vita è in aumento. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), “questo cambiamento demografico ha comportato un aumento del numero e delle proporzioni degli individui che hanno più di sessant'anni. Di conseguenza, il primo momento nella storia in cui esisteranno più anziani che giovani è in rapido avvicinamento.” Molti di questi “anziani” si chiedono cosa ne sarà di loro, una volta raggiunto il quarantesimo o cinquantesimo compleanno. In tutto il mondo i governi hanno iniziato a chiedersi quale sia il modo migliore per utilizzare, prendersi cura e trarre vantaggio dall'invecchiamento della popolazione. Per le economie nazionali e globali, le generazioni più anziane diventeranno un peso o una risorsa? Presto, degli 8 miliardi di persone che vivono su questo pianeta oltre il 50% avrà più di sessant'anni.

Anche noi facciamo parte di questa generazione che invecchia. Ne comprendiamo i problemi e abbiamo progettato delle soluzioni specifiche. Di conseguenza, abbiamo una credibilità nel parlare delle

soluzioni che proponiamo. Non stiamo proponendo dei programmi ipotetici; stiamo predicando ciò che praticiamo!

### *Cosa dovrei fare ora?*

Leggete questo libro! D'ora in poi, alla fine di ogni capitolo daremo consigli concreti e passi pratici per farvi sviluppare le vostre potenzialità in modo continuativo. Quando le funzioni corporee (e cerebrali) vanno in declino, spesso tale declino può essere attribuito alle seguenti cause, in varia misura:

1. esercizio fisico inadeguato e dieta malsana;
2. fumare e bere eccessivamente;
3. adeguarsi ai modelli di comportamento che la società si attende, per esempio comportarsi come si ritiene che le persone anziane debbano comportarsi, piuttosto che agire come ci si sente realmente.

Se affrontate tutti questi punti, sarete in grado di condurre una vita in cui vi sentirete più realizzati. Questo libro vi dirà cosa dovete e non dovete fare per raggiungere questo obiettivo.

Se siete in grado di motivarvi, cercate stimoli costanti e vi mantenete in forma e in salute, anche voi potete diventare delle superstar.

#### **Brain Flash – Ritardare la pensione**

La proporzione della popolazione in età lavorativa tra i 50 anni e l'età pensionistica statale (SPA) [nel Regno Unito] aumenterà dal 26% (2012) al 34% nel 2050, con un aumento di oltre 5,5 milioni di persone. Questo è il risultato dell'estensione della SPA, così come del fatto che i cosiddetti "baby boomer" stanno raggiungendo questa fascia di età.

Dunque, la produttività e il successo economico del Regno Unito saranno sempre più legati alla produttività e al successo di quella parte della sua forza lavoro che sta invecchiando. Incoraggiare gli anziani a rimanere nella forza lavoro aiuterà la società a sostenere un numero crescente di persone a carico, fornendo allo stesso tempo agli individui le risorse finanziarie e mentali necessarie a periodi di pensionamento più lunghi. Il tasso di occupazione attualmente scende dall'86% dei cinquantenni al 65% dei sessantenni al 31% per i 65enni. Le questioni a cui dare priorità includono:

- aiutare la popolazione in fase di invecchiamento a condurre una vita lavorativa più piena e più lunga. Ciò equivale a esaminare i fattori che

causano variazioni dei tassi di occupazione nella popolazione in età avanzata;

- miglioramenti nei posti di lavoro. Questi includono la lotta agli atteggiamenti negativi nei confronti dei lavoratori anziani e dei bisogni sanitari, il miglioramento delle strutture dei posti di lavoro, l'incoraggiamento all'accesso alle nuove tecnologie e una modifica delle politiche delle risorse umane e delle pratiche lavorative;
- garantire agli individui la possibilità di riqualificazione, nell'intero corso della loro vita. Poiché la vita lavorativa si allunga e il posto di lavoro va incontro a grandi cambiamenti, per le persone di mezza età la formazione professionale diventerà quasi altrettanto importante che all'inizio della loro carriera. Questo spingerà il Regno Unito a muoversi verso un modello in cui si dovranno mettere a disposizione opportunità di formazione e riqualificazione per tutti, nell'intero corso della carriera.

— *Future of an Ageing Population*, Government Office for Science, Regno Unito