

Non state invecchiando. State migliorando.

Molti di noi credono ancora alle diffuse illusioni che affermano che la nostra capacità mentale diminuirebbe con l'avanzare dell'età. Pensate ancora che le cellule cerebrali muoiano ogni giorno, nel corso della vita? Che la potenza cerebrale diminuisca con l'avanzare dell'età, fino al declino nella "senilità", se vivete abbastanza a lungo?

Anche io ci ho creduto per molti anni e, se è anche il vostro caso, benvenuti nel club: siete in miliardi a crederlo.

Non bisogna credere che gli esperti ci abbiano deliberatamente ingannato: erano davvero convinti di quello che dicevano. La leggenda narra che anni fa, in un'autopsia, due giovani medici osservarono che, in generale, il cervello degli anziani pesava un po' meno di quello dei giovani. "Questo spiega la debolezza delle loro capacità mentali", osservò uno dei due. Questa deduzione ragionevole, ma poco scientifica, divenne un "fatto" accettato.

Forse è una leggenda, ma la teoria secondo cui tutti noi perderemmo continuamente milioni di cellule cerebrali è universalmente accettata da anni. Fin troppo accettata.

Cambiare vita

La verità emersa in tempi recenti è molto più positiva ed esserne a conoscenza può cambiare la vita.

Innanzitutto, la nostra mente/intelletto/intelligenza non è costituita da un numero limitato di cellule cerebrali che muoiono quotidianamente, senza rinnovarsi. Le capacità dell'incredibile computer da un chilo e mezzo che possediamo all'interno della testa derivano dal numero di interconnessioni che si formano tra quelle cellule. E questo numero, cari proprietari di un cervello, ha un potenziale di crescita infinito!

Dunque vi chiederete: e allora, la riduzione di peso del cervello all'autopsia? La mia idea è che sia semplicemente dovuta alla riduzione complessiva dei liquidi corporei che accompagna l'invecchiamento del corpo. Direi anche che non è inevitabile. Dopotutto, quanti di noi bevono davvero otto bicchieri d'acqua al giorno, come tutti ci consigliano di fare?

C'era un'altra ragione, più seria, che ci ha portati ad accettare questa credenza illusoria. Quando iniziarono a praticare i test del QI, gli psicologi effettuarono studi confrontando gruppi di anziani e giovani e "dimostrarono" che questi ultimi erano molto più intelligenti. Pertanto, la loro conclusione fu che, con l'invecchiamento, le capacità mentali subiscono un declino.

Questi studi trasversali venivano condotti in maniera molto semplice: a dire il vero, troppo semplice! A due gruppi, uno di anziani e uno di giovani, veniva somministrato un test del QI, da completare in un certo periodo di tempo. Poiché i gruppi più giovani ottenevano sempre risultati migliori rispetto ai gruppi degli anziani, la conclusione fu che la capacità intellettuale deve per forza deteriorarsi con l'avanzare dell'età.

Poi qualche psicologo intelligente fece un tentativo: rimuovere il limite di tempo. Le persone più anziane impiegavano un po' più di tempo, ma ottenevano risultati decisamente migliori, paragonabili a quelli dei gruppi più giovani. Il tempo extra di cui avevano bisogno era dovuto a due fattori: gli anziani non conoscevano bene il tipo di test che veniva utilizzato, mentre per i giovani era un test di routine; inoltre, nel riflettere sulle domande, il cervello delle persone anziane aveva più anni di esperienza e quindi aveva più informazioni da elaborare.

Brain Flash – Progettare il proprio processo di invecchiamento

L'invecchiamento non è una condanna: gli individui hanno un ruolo importante nel regolare il proprio processo di invecchiamento.

— *Invecchiare con successo: prospettive dalle scienze del comportamento* di Paul B. e Margaret M. Baltes

Alla fine, gli psicologi misero a punto un test di intelligenza longitudinale mediante il quale esaminavano lo stesso individuo una volta all'anno, per molti anni, in modo da confrontare i risultati della stessa persona in diversi momenti del tempo. Indovinate un po'? In molti aspetti, nel corso degli anni i risultati mostravano un miglioramento.

Pensate al significato di queste nuove, entusiasmanti informazioni. A condizione di credere in se stessi e di continuare a stimolare il proprio cervello, è proprio vero che non si sta invecchiando: si sta migliorando!

Il potere del libero arbitrio

Il professor David Suzuki, genetista dell'Università della British Columbia (ora in pensione), ha sostenuto in modo convincente che, sebbene i geni abbiano un ruolo fondamentale nel determinare il carattere umano, “i geni veramente importanti non sono quelli che ci dicono cosa fare, ma quelli che ci danno l'abilità di cambiare comportamento in risposta all'ambiente”.

Detta in altri termini, esistono dei geni che creano ciò che chiamiamo libero arbitrio. Suzuki sostiene che l'intera evoluzione dei mammiferi superiori è la storia di come alcuni geni hanno trasferito il controllo dell'organismo al cervello: in questo modo, gli individui sono diventati sempre più capaci di comportarsi in modi che non dipendono dai loro geni.

La contraddizione tra libero arbitrio e determinismo ha attraversato il dibattito filosofico dall'antichità fino ai nostri giorni, assumendo forme diverse in fasi diverse. Per esempio, nella sua *Etica*, il filosofo del XVII secolo Baruch Spinoza sosteneva che il libero arbitrio non esiste e che le circostanze sono governate da assoluta necessità logica: tutto ciò che accade è una manifestazione della natura di Dio ed è logicamente impossibile che gli eventi siano diversi da come sono. Ad altri filosofi non piaceva questo impianto rigidamente deterministico, che sembra collocarci in un universo a orologeria in cui, all'inizio dei tempi, “Dio” aziona una molla che ci spinge tutti su un percorso predeterminato, nel quale proseguiamo fino all'esaurimento della spinta di questa molla.

Un aspetto diverso di questo argomento è il dibattito tra natura e educazione. Cosa siamo, un semplice distillato del materiale genetico dei nostri antenati, o, al contrario, siamo capaci di farci modellare dalle influenze a cui siamo esposti nel nostro ambiente? Probabilmente, chi ha una certa inclinazione al determinismo sosterebbero che l'indicatore più accurato del potenziale di un essere umano è il patrimonio genetico che gli viene assegnato al momento del concepimento e che alterare questo patrimonio è piuttosto difficile. Chiaramente si tratta di un fattore importante, specialmente in termini di sviluppo fisico: se i genitori sono entrambi di statura inferiore alla media, è improbabile che i loro figli possano diventare campioni di basket. In termini di

sviluppo mentale, però, il cervello è capace di assimilare quantità di informazioni incredibili e, quanto più viene stimolato, tanto più avrà un potenziale, e questo vale a qualsiasi età! Nel quarto capitolo, per esempio, introduciamo l'importante modello TEFCAS, che pone l'accento sulla capacità di cambiare e adattarsi.

In questo libro gli autori esplorano il crescente corpus di informazioni a supporto della teoria per cui il cervello progredisce grazie agli stimoli. Più stimoli riceve, più potente è la sua evoluzione, in ogni fase del suo sviluppo.

Dei potenziali Leonardo

Ogni essere umano è un potenziale Leonardo da Vinci! Anche il grande scultore rinascimentale Michelangelo descriveva le sue opere come un mero "liberare l'immagine che già esisteva all'interno del blocco di pietra". E il continuo sviluppo umano può essere visto negli stessi termini.

Se usate il cervello come si deve (gli autori, in questo libro, delineano una strategia appropriata per farlo), il suo potenziale di sviluppo è illimitato.

Brain Flash – Fattori cruciali per invecchiare bene

La storia offre molti esempi di individui che hanno brillato anche in tarda età, da Michelangelo a Martha Graham. I fattori cruciali includono:

- mantenere buone connessioni sociali. Negli individui che mostrano segni di peggioramento, il deterioramento è più rapido negli anziani che si ritirano dalla vita sociale;
- essere mentalmente attivi. Le persone istruite e che continuano a dedicarsi ai propri interessi intellettuali mostrano una tendenza all'aumento dell'intelligenza verbale nel corso della vecchiaia;
- avere una personalità flessibile. Uno studio ha scoperto che gli individui più capaci di tollerare l'ambiguità e di godersi nuove esperienze quando raggiungono la mezza età mantengono una migliore prontezza mentale anche da anziani.

Questa nuova visione è accompagnata da dati che mettono in discussione l'idea che il cervello degeneri velocemente con l'invecchiamento. L'idea diffusa che, nel cervello degli anziani, abbia luogo una perdita di cellule devastante (e l'ipotesi ad essa correlata che ogni goccia di alcol distrug-

ga un gran numero di cellule cerebrali) sembra essere infondata. Marion Diamond, medico neuroanatomista dell'Università di Berkeley, ha cercato di andare alla fonte di queste credenze ma non è riuscita a trovare nessuno studio che dimostrasse in maniera decisiva queste affermazioni.

— *International Herald Tribune*

I record di nuoto dimostrano che l'età non costituisce un limite alla velocità

Le statistiche di dicembre 2021 della World Masters Swimming Division (percorso lungo) dimostrano che il record maschile nei 50 metri a stile libero tra i 35-39 anni è di 22,76 secondi; 55-59 anni, 24,45 secondi e 80-84 anni, 31,96 secondi. Il declino fisico dovuto all'età è sorprendentemente modesto. I record delle donne sono in media 3-5 secondi più lunghi in tutte le fasi di vita, ma mantengono un tasso di declino altrettanto basso.

Jean Buzan