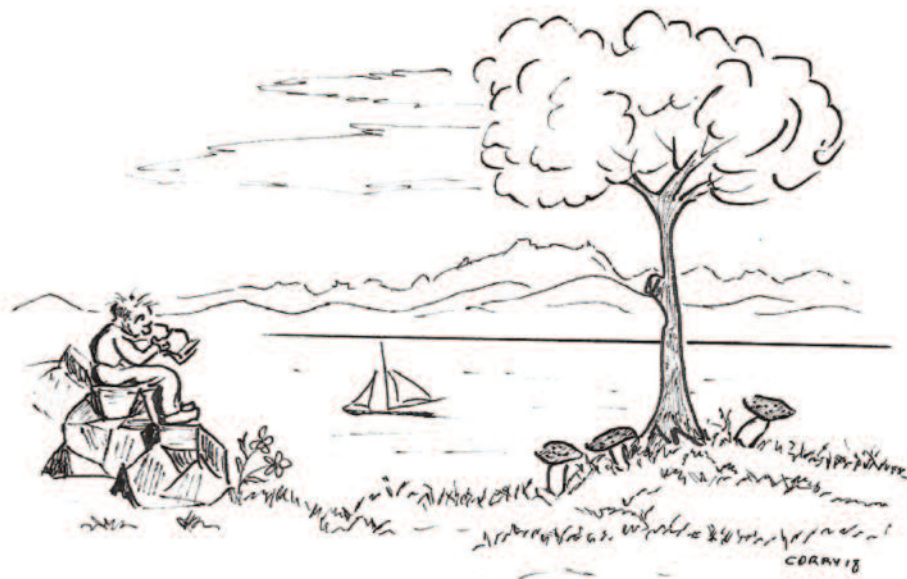


Emilio Corbetta
Barbara Frapolli Della Canonica
Antonino Marra
Tania Tosi

UNA SFIDA ATTUALE: INVECCHIARE RIMANENDO GIOVANI

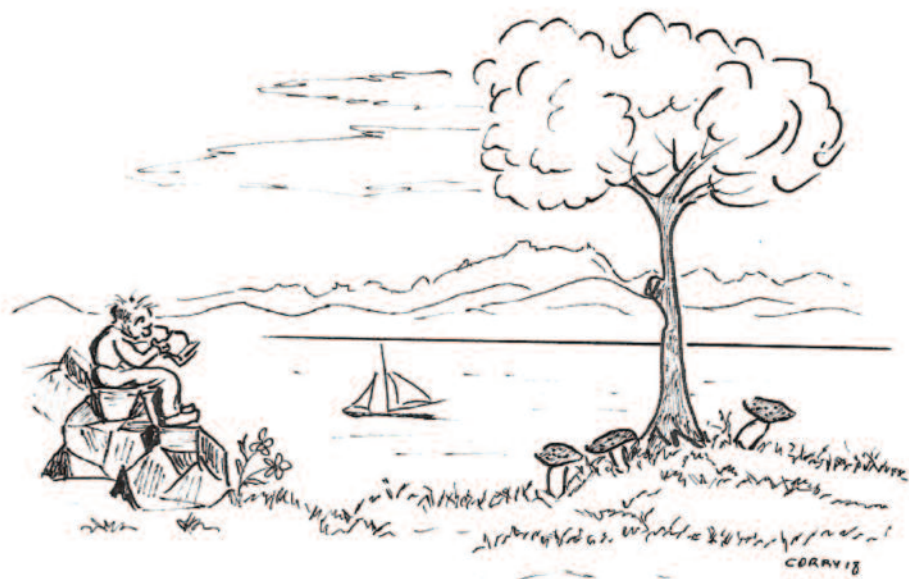


FEDER.S.P.eV. Varese
(Federazione Sanitari Pensionanti e Vedove)

INSERTO REDAZIONALE



UNA SFIDA ATTUALE: INVECCHIARE RIMANENDO GIOVANI





a cura della FEDER.S.P.eV.
Sezione di Varese

ARMANDA CORTELLEZZI FRAPOLLI

Presidente

Hanno collaborato:

Dott.ssa Barbara Frapolli Della Canonica
Psicologa Psicoterapeuta

Dott.ssa Tania Tosi
Medico Chirurgo

Dott. Antonino Marra
Medico Chirurgo

Dott. Emilio Corbetta
Medico Chirurgo, Pittore

INDICE

IL MIO GRAZIE	
Armanda Frapolli Cortellezzi	6
PRESENTAZIONE	
Marco Perelli Ercolini.....	7
Presidente Regionale FEDER.S.P.eV.	
PREMESSA	9
• <i>Come mantenere attivi corpo e mente?</i>	11
• <i>Come mantenere attiva la mente?</i>	12
• <i>Training cognitivo</i>	13
• <i>Tecniche di allenamento mentale</i>	14
• <i>Attivazioni pratiche</i>	21

Il mio “Grazie”

Questo manuale nasce dall'intuizione del Presidente Regionale Marco Perelli Ercolini: *“perché non creare una specie di vademecum con suggerimenti utili al miglioramento della qualità della vita nella longevità?”*.

La proposta è stata da subito recepita con entusiasmo dalla Sezione di Varese e “detto fatto” ci siamo messi all'opera. È stata un'idea vincente.

Così medici della FEDER.S.P.eV. di Varese ed altri professionisti esterni hanno offerto la loro collaborazione.

Questo manuale non ha alcuna pretesa scientifica o letteraria, bensì il solo scopo di dare consigli e sostegno *“agli over”* potenziando le loro capacità cognitive con l'allenamento mentale e fisico, che serva a regalare non solo più anni alla vita, ma più giovinezza agli anni.

A tutti auguro una buona e divertente lettura!

Ringrazio con affetto gli amici Emilio Corbetta per le illustrazioni e Nino Marra della FEDER.S.P.eV. di Varese, i collaboratori esterni Barbara Frapolli Della Canonica, Tania Tosi e gli studenti Leonardo e Vittorio per la parte grafica.

Armanda

PRESENTAZIONE

Perché un grande **SI'** *e forza facciamo...*

La vecchiaia non è una malattia e la definizione dell'anziano non è rapportabile ad una quantificazione di età, tuttavia con certi atteggiamenti della nostra società si può rendere vecchio il giovane, mentre con altre impostazioni si potrebbe mantenere giovane l'anziano.

Troppo spesso l'anziano viene emarginato e l'anziano si isola, si chiude nel suo guscio di ricordi e nostalgie.

Aumentano le speranze di vita e quest'esercito di esperienze vissute può e deve continuare a giostrare nella quotidianità.

Non ricordi, ti tremano le gambe ... non ti devi dare per vinto ... e come ogni atleta devi continuare la tua corsa nella forma migliore; il problema della longevità non deve essere visto in termini esclusivamente quantitativi, ma nel modo di vita, in forma perfetta, nella piena possibilità di svolgere ancora in modo efficiente qualche attività, di rendersi chiaramente conto del mondo circostante, di un inserimento nel contesto della vita di tutti i giorni.

Ma come?

Non emarginarsi e senza ricorrere a palestre o corsi vari con psicologi ecco piccoli espedienti che possono migliorare la tua mente, le tue gambe e le tue braccia.

Discutendo tra noi giovani di tarda età ecco l'idea: perché non dare, su piccolo opuscolo, la sintesi di esperienze positive?

E dunque il via! e l'incarico ad Armanda.

Primo passo: tenere in movimento le nostre cellule cerebrali con piccoli esercizi, facili facili facili... è solo una questione di buona

volontà, di un po' di pazienza e di perseveranza ... pochi minuti ogni giorno.

Su! Su! Dunque, cari amici al lavoro, si sfrutti il lodevole lavoro della sezione di Varese: la sua Presidente con l'aiuto di medici e psicologi ha messo nero su bianco e in poche chiare paginette alcuni esercizi che sveltiscono la memoria e le possibilità cognitive, mettendo in azione le parti dormienti o inattive del nostro cervello ... primo passo, poi ci sentiamo e vediamo questi primi risultati e ... aspettiamo poi altri «bigini» di vita per essere parti vivaci e attive, essere a pieno titolo dei giovani di tarda età!

Da tutti noi un grazie ad Armanda, un grazie a Varese, un grazie a tutti coloro che hanno collaborato!

Marco Perelli Ercolini

Presidente Regionale FEDER.S.P.eV.

PREMESSA

In tempi passati, non più di cento anni fa, la vita era breve, si moriva bambini e giovani di infezioni e traumi. L'invecchiamento e gli anziani erano una cosa rara: non c'era questa grande e lunga zona grigia che oggi costituisce quello strano intervallo tra la vita e la morte che chiamiamo vecchiaia. Naturalmente anche allora c'era chi viveva sino a 70/80 anni e oltre, ma si trattava di eccezioni perché la vita media, ancora nella seconda metà dell'Ottocento, era intorno ai 30 anni. Oggi, in Europa e nel mondo sviluppato, la speranza di vita alla nascita si aggira intorno agli 80 anni e aumenta costantemente al ritmo di due anni ogni decennio, senza che questa tendenza dia alcun segno di ridursi o annullarsi. I demografi stimano che la popolazione europea sopra i 65 anni possa triplicare nel giro di 40/50 anni con conseguenze sulla società.

Non c'è dubbio che questo progresso (pensiamo infatti, che questi dati possano essere considerati solo positivamente) sia stato determinato dalla rivoluzione scientifica e dalle sue applicazioni alla medicina: antibiotici, vaccini, diagnosi e terapie precoci delle patologie tumorali e vascolari ostruttive hanno dato i loro frutti, dilazionando i tempi con cui queste malattie conducono a morte. Se poi aggiungiamo il fatto che in Europa abbiamo vissuto gli ultimi 70 anni senza le guerre intestine che nei precedenti secoli falciavano periodicamente una quota importante di giovani vite, ecco che il risultato continua ad essere un aumento delle persone anziane e la comparsa sempre più frequente di centenari nella popolazione del nostro continente.

Così, mentre lo scenario demografico cambia in modo evidente sotto i nostri occhi (provate a guardarvi intorno e osserverete che è ormai più frequente incontrare persone anziane che giovani), ci accorgiamo sempre più che il progresso costituito dall'aver allungato l'intervallo tra la vita e la morte è stato affiancato dallo sviluppo della scienza medica finalizzato ad incrementare le potenzialità di questo intervallo. Abbiamo rimandato la morte e ci sforziamo di migliorare l'invecchiamento. Ne deriva una considerazione difficile da contraddire: da ora in poi sarà necessario dedicare tutte le energie a studiare il fenomeno per migliorarne la qualità piuttosto che la durata.

Senza dilungarci sugli obiettivi della ricerca finalizzati a questo scopo (per chi fosse interessato suggeriamo la lettura di Guy Brown, *Una vita senza fine?* Raffaello Cortina, Milano, 2009), ci limiteremo a dire che il futuro sarà diretto alla manipolazione genetica e alla ricerca sulle cellule staminali. In attesa di progressi in questo campo, inevitabilmente ostacolati soprattutto nel nostro Paese da remore di natura etica, possiamo dirigere i nostri sforzi in due direzioni: la prima è quella di utilizzare al meglio i presidi medici attualmente a disposizione, rivolgendoci alle competenze del medico di fiducia, la seconda è di migliorare il nostro stile di vita.

Non è un caso che La Commissione Europea abbia dedicato l'anno 2012 all'invecchiamento attivo e alla salute, cercando di promuovere un insieme di strategie sociali e sanitarie per contrastare l'isolamento e l'inattività che per anni hanno caratterizzato il modo d'invecchiare della popolazione.

Le pagine del manuale hanno proprio lo scopo di mettere a disposizione dei lettori alcuni semplici suggerimenti e consigli che aiutino a mantenere vivi e brillanti il corpo e la mente.

In altre parole si tratta di preparare ognuno di noi a una longevità dinamica, legata al miglioramento delle condizioni sociali, allo stile di vita, e ai progressi tecnologici, valorizzando gli aspetti della vita intellettuale e di relazione.

Come mantenere attivi corpo e mente?

Alcune regole proposte da esperti del settore

- **Nessun uomo è un'isola.** Focalizzare troppo i propri pensieri su se stessi è un fattore di rischio per la salute, mentre curare la propria vita sociale ed i legami affettivi diventa un fattore protettivo per mantenersi attivi nel fisico e nella mente.
- **La cucina, arte della salute.** L'importanza di assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, ricchi di antiossidanti, vere e proprie sostanze anti-cancro. Ridurre l'assunzione di sostanze alcoliche e fumo, dannosi per l'organismo e causa di malattie croniche.
- **Mantenere un peso corporeo adeguato.** Ormai è confermato che sovrappeso e obesità facilitano l'insorgenza di patologie croniche, quali malattie cardiovascolari e diabete, peggiorando qualitativamente e quantitativamente l'aspettativa di vita.
- **Praticare regolarmente attività fisica.** Nei primi posti delle buone prassi quotidiane per mantenersi in salute figura la regolare pratica di attività fisica, utile anche a scaricare lo stress provocato dalla frenetica vita quotidiana e dai ritmi lavorativi sempre più pressanti.
- **Il sole è vita, ma non si deve esagerare!** Proteggere la pelle, che più di ogni altro organo subisce generalmente l'invecchiamento del tempo, è importante per potersi sentire pienamente in salute in qualsiasi età, soprattutto nella terza età.
- **Utilizzare sempre le opportunità della prevenzione in medicina.** Investire nella prevenzione clinica e nel controllo delle malattie croniche è indispensabile per migliorare la qualità, il benessere individuale, psicologico e relazionale.
- **Il corretto uso dei farmaci.** I farmaci hanno permesso di raggiungere risultati stupefacenti in termini di aumento dell'aspettativa di vita, ma vanno usati in modo corretto.
- **Allenare la mente.** Mantenersi mentalmente attivi funge da "scudo" contro il declino cognitivo con possibilità di posporre la manifestazione di patologie neurodegenerative di circa 5 anni.

Come mantenere attiva la mente?

Il cervello umano non cessa mai di evolversi per tutta la durata della nostra vita anche se il suo sviluppo si completa all'incirca intorno ai 20/25 anni di età. Questa straordinaria capacità posseduta dall'encefalo viene definita "neuroplasticità". Il termine, mutuato dalle proprietà fisiche di alcuni materiali, sta ad indicare la capacità del tessuto cerebrale di potersi modificare quando esposto a nuovi stimoli ed esperienze.

In pratica, grazie a processi cellulari definiti plasticità sinaptica e neurogenesi, siamo in grado di creare nuovi percorsi neuronali e far proliferare nuovi neuroni per determinare quelle trasformazioni che consentono di compensare il declino delle risorse. Questi avvenimenti hanno sede prevalente all'interno della corteccia cerebrale che pertanto può essere definita come una struttura dinamica in grado di riorganizzarsi in modo permanente al seguito delle esperienze vissute. La plasticità neuronale risulta essere il meccanismo sotteso all'apprendimento e alla memoria; difatti la neurogenesi è possibile a partire dalle cellule staminali presenti al livello dell'ippocampo, sede prevalente della memoria.

Studi compiuti negli anni 70 del secolo scorso hanno dimostrato che i topi esposti ad ambienti "arricchiti" presentavano migliori e più numerose connessioni neuronali e trasmissioni degli impulsi più efficaci fra le diverse cellule cerebrali. È quello che avviene negli uomini, soprattutto nel corso dello sviluppo cerebrale infantile e adolescenziale ma che appare essere sempre possibile in tutte le età della nostra vita se perseguiamo il mantenimento dell'allenamento cognitivo.

Training cognitivo

Nella longevità quindi è possibile potenziare le abilità cognitive grazie a meccanismi di plasticità cerebrale presenti anche nell'età adulta avanzata, con l'allenamento mentale, dai cruciverba sotto l'ombrellone, ai sudoku e ai vari giochi enigmistici sino a percorsi più impegnativi di memoria, di abitudini alimentari e di movimento. Come suggerito da recenti ricerche scientifiche, le attività che scegliamo possono essere diverse nell'apportare benefici a livello cognitivo. Dovrebbero essere sempre nuove sfide in grado di far accrescere di volta in volta le nostre abilità. Non avrebbe senso fare gli stessi esercizi continuativi. Proseguire a compiere attività apprese nelle professioni permette al più di mantenere inalterate le funzioni cognitive ma nulla aggiunge in termini di miglioramento delle stesse. Quando invece ci confrontiamo con un nuovo compito o con altro di difficoltà superiore a quella abituale, sollecitiamo, potenziandole, diverse aree cerebrali e le spingiamo verso un grado di funzionamento ottimale. Sulla base di queste evidenze gli studiosi di potenziamento cognitivo propongono una nuova generazione di training definiti "adattivi". La difficoltà degli esercizi viene manipolata sulla base del livello di performance raggiunto in un dato momento. Ad esempio, man mano che l'individuo aumenta le sue abilità di ricordare verranno aggiunti nuovi stimoli, rendendo gli esercizi di un livello di difficoltà maggiore rispetto al grado di competenza precedentemente acquisito. Questi training, tagliati quindi sulla specifica persona, non rischiano di annoiare né di demotivare. Così proposti sembrano apportare benefici non solo nella funzione cognitiva di allenamento, ma anche in altre abilità che coinvolgono le medesime aree cerebrali. Questi benefici migliorano la memoria e incrementano anche le capacità di attenzione e di problem solving, aiutandoci ad usare meglio le capacità che già abbiamo. "Non possiamo diventare più intelligenti, ma sicuramente possiamo usare meglio il nostro cervello" e integrare la nostra naturale riserva cognitiva. *(La riserva cognitiva è un concetto ampio che non dipende solo dal grado di istruzione, ma che include anche le attività intellettive, quelle fisiche e ricreative ed in generale gli stili di vita).*

Tecniche di allenamento mentale

È possibile allenare la mente in qualunque momento e in qualunque luogo, con una varietà di attrezzi praticamente infinita ed è molto più semplice che andare in palestra.

#1- *Scrivi con la mano non dominante*



Cioè, con la sinistra se sei destro e con la destra se sei mancino. Provare ogni tanto a scrivere (a mano, non al computer) con la mano "scarsa", stimola nel cervello attività sinaptiche normalmente poco utilizzate.

E lo fa in maniera massiccia: scrivere infatti è un'attività estremamente complessa, che coinvolge molte aree cerebrali, da quelle del linguaggio a quelle del controllo fine del movimento delle dita. Inoltre, per scrivere con la mano "scarsa" si avrà bisogno anche di un surplus di concentrazione mentale, normalmente non necessaria quando si usa la mano "buona".

#2 - Riconosci gli oggetti con il tatto



I bambini fanno spesso un gioco in cui devono riconoscere degli oggetti, ad occhi chiusi, toccandoli solo con le mani. Si ritrovano così a valutare con il tatto cose che normalmente riconoscono con gli occhi, in particolare la consistenza e la forma degli oggetti. Per riconoscere un oggetto in questa maniera il cervello deve fare tantissime comparazioni e analogie con esperienze precedenti, molto diverse da quelle che fa utilizzando la vista. Inoltre, l'incertezza rispetto a cosa si sta toccando ed il carattere giocoso del compito, danno a quest'esercizio un contenuto emotivo che influisce positivamente sull'attivazione cerebrale.

3 - Gioca con i numeri

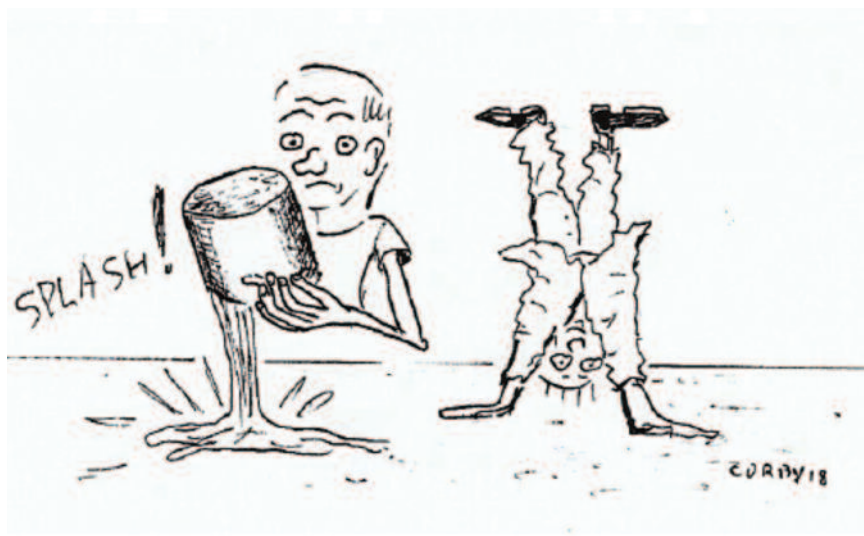
È una maniera classica ma sempre valida di allenare la mente.



Contare al contrario, così da stimolare il cervello facendogli fare qualcosa di normale (contare), ma in maniera insolita.

Oppure fare moltiplicazioni nella mente fra numeri di due cifre, in maniera tale che nello svolgere l'operazione sei costretto a creare "riporti" che il cervello deve ricordare, per poi sommarli alla fine.

4 - Guarda gli oggetti al contrario



La *memoria visiva* è potente ed utilissima, anche per studiare; ma basta poco per ingannarla, e ingannandola la stimoli un po'. Prendere oggetti di uso comune, osservarli dopo averli messi al contrario; il tuo cervello certamente riconoscerà l'oggetto in questione, cioè il consueto pattern di forme e colori che lo identificano, ma noterà anche una serie di relazioni diverse dell'oggetto con l'ambiente circostante, così come dettagli nuovi e interessanti che ha già visto, ma sui quali non si è mai soffermato prima. Hai presente l'espressione "guardare le cose da un altro punto di vista?". Facendo questo esercizio scoprirai che significa davvero qualcosa.

5 - Assaggia, e soprattutto, annusa

Marcel Proust incomincia il suo capolavoro di 2 mila pagine "Alla ricerca del tempo perduto" partendo dai ricordi che di colpo affiorano quando assaggia una madrilene (si tratta di un biscotto francese).



Cavoli, duemila pagine di libro innescate dal gusto di un biscotto! Le strutture cerebrali connesse ai nostri recettori olfattivi e gustativi fanno parte della zona più vecchia e "primitiva" del nostro sistema nervoso, e sono in gran parte adiacenti all'ippocampo, che è considerato il vero centro cerebrale della memoria (e in parte delle emozioni)

La vicinanza anatomica fra queste strutture si riflette anche in alcune correlazioni funzionali molto studiate in neurologia. Tutti sanno ormai che la capacità di memoria del gusto e dell'olfatto, anche se non è dettagliata come quella visiva, è non solo potentissima, ma anche associata in maniera forte con le emozioni. Inoltre, particolarmente per quanto riguarda l'olfatto, abbiamo una enorme, innata capacità di distinguere differenti stimoli sensitivi che non usiamo.

Prendi allora l'abitudine di chiudere gli occhi ed annusare la natura, le cose e le persone e riuscirai a provocare nel tuo cervello delle vere e proprie "esplosioni sinaptiche" di attivazione mentale.

6 - Fai brainstorming

Prendi una attività qualunque, semplice e scontata, come per esempio aprire una bottiglia e poi cerca di descrivere almeno 20 modi diversi di svolgerla.

Esauriti i più semplici, come prendere un cavatappi e aprirla, passerai rapidamente ai più "creativi": per esempio costruire una macchina del tempo e mandare la bottiglia nel futuro, dove la apriranno con la telecinesi.

Oppure mandare una coccinella in palestra ad allenarsi, per poi infilarla nel tappo attraverso un piccolo buco e farglielo togliere spingendo da dentro. Può

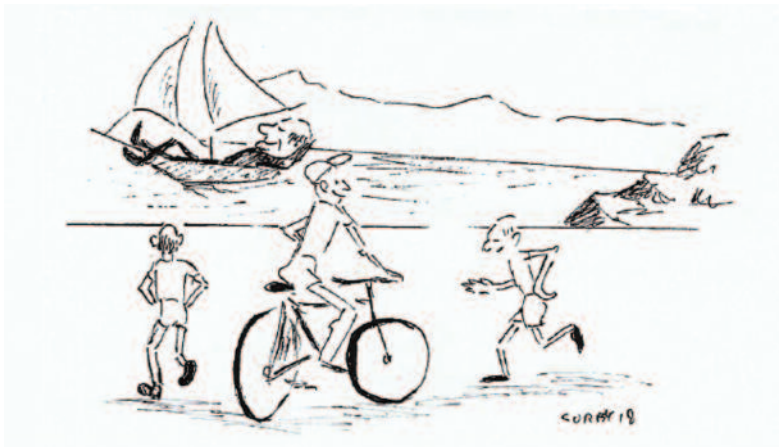
sembrare forse una cosa stupida, ma è proprio quello il beneficio. Facendo l'esercizio, il cervello all'inizio farà resistenze; poi, piano piano, andrà in un'area per lui poco utilizzata, quella in cui si attiva la "sospensione dell'incredulità". In questa maniera la mente potrà lavorare senza i vincoli che normalmente gli derivano da coerenza e logica. Perdere insomma i freni inibitori, e oltre a partorire una marea di "cavolate" sarà in grado di aumentare la sua capacità di sfornare soluzioni creative ed efficaci.

Per allenare la mente con questo esercizio, è indispensabile che il cervello capisca il compito assegnatogli. Se no, non sarà in grado di andare oltre la quindicina di soluzioni teoriche.

Ricorda che non si tratta di aprire veramente la bottiglia, ma di sopprimere temporaneamente il senso critico per produrre il numero maggiore possibile di immagini cerebrali attorno a un tema dato.



7 - Fai esercizio fisico



Gli studi sulla crescita neuronale hanno dimostrato che ci sono attività in grado di stimolare la crescita dei neuroni cerebrali anche attraverso l'attività fisica: le corse, le camminate all'aria aperta, esercizi ginnici in palestra, lo yoga, senza dimenticare una sana alimentazione.

8 - Ricorda cose del tuo passato



Si tratta di un esercizio molto completo che stimola allo stesso tempo la concentrazione, le aree della memoria, la creatività. Memorizzare è diverso dal ricordare: il primo infatti è il processo attraverso cui fissi nella tua memoria delle informazioni; il secondo è il processo attraverso il quale le ripesci dopo averle memorizzate. Ricordare è esso stesso una forma di pensiero, ma diversa dal pensiero logico o ragionamento. Quando ragioni su qualcosa infatti, per molti motivi il tuo cervello si è abituato ad usare dei processi connessi soprattutto con la verbalizzazione. Quando invece ricordi, il tuo cervello attua processi connessi con la visualizzazione. A grandi linee cioè, ragioniamo con le parole e ricordiamo con le immagini. Riuscire a portare la visualizzazione all'interno del ragionamento può dare alla mente molta benzina in più.

9 - Computer e tecnologia digitale



Anche la tecnologia può aiutare l'allenamento mentale. Una nuova ricerca condotta dai ricercatori della University of Western Australia e pubblicata sulla rivista scientifica Plos One dimostra che l'utilizzo del computer e delle tecnologie digitali ridurrebbe fino al 40% il rischio di declino cognitivo. Questo perché il computer stimola la mente con segnali visivi e con comandi veloci che costringono il cervello a reagire con prontezza.

Attivazioni pratiche

Alla luce delle indicazioni precedenti, ecco il training quotidiano della longevità: sette esercizi di ginnastica mentale (Neuropsicologi dell'associazione no profit Assomensana).

1. Svegliarsi al mattino e iniziare la giornata lavando i denti con la mano che solitamente non si utilizza.
2. Scrivere i nomi a memoria delle protagoniste donne o degli uomini o dei luoghi ove è ambientato un film.
3. Svuotare una scatola di graffette colorate e poi suddividerle per colore.
4. Imparare l'alfabeto al contrario.
5. Scrivere tutte le parole che vengono in mente che iniziano con una lettera dell'alfabeto.
6. Ogni sera scrivere gli oggetti di un determinato colore visti nel corso della giornata.
7. Cambiare il percorso che si effettua normalmente per raggiungere una destinazione.

E per concludere: sei giochi per allenare il cervello (wired.it):

- **Il nome dei colori**

Su un cartoncino scrivete dodici nomi dei colori ma badate a non associare mai il colore esatto al nome che lo descrive. Così "black" andrà scritto in azzurro e "blue" in rosso, "red" in verde e così via. Allenate la vostra concentrazione e provate a leggerli sempre più veloci, senza cadere nella tentazione di correggere la mancata sincronia nome-colore.

- **Solo 7 parole**

Provate a scrivere un racconto con sole sette parole, cercando di dare un senso a ciò che scrivete e usando al massimo la vostra creatività. Fra l'altro su Twitter potrebbe rivelarsi molto utile...

- **Alla rovescia**

Siete mancini? Usate la destra e viceversa. Quale che sia la vostra mano dominante, provate ad usare l'altra mano per tutte le azioni quotidiane per un giorno alla settimana: lavarsi i denti, usare la forchetta, scrivere sms e persino scrivere potrebbe essere difficile...ma vale la pena per cercare di diventare ambidestri da adulti, no?

- **Trovalo**

Allenatevi a scovare quante volte appare lo stesso simbolo in uno schema di almeno sette linee che ne contiene ben 17 per ciascuna linea. Mettete alla prova la pazienza e affinate la vista.

- **Interni**

Prendete una foto da una rivista d'arredamento d'interni (su carta o sul web), meglio se ricca di oggetti e dettagli. Osservatela per 30 secondi. Poi mettetela via e provate a scrivere tutti gli oggetti che ricordate. Ripetete l'esperimento subito dopo con una nuova foto e osservatela per 1 minuto: farete molta più attenzione ad ogni dettaglio.

- **Conteggio alla rovescia**

Infine non poteva mancare la matematica. Provate a contare alla rovescia seguendo questi tre esempi:

- cominciando a contare da 200, sottrarre 5 per volta (195, 190, 185...)
- cominciando a contare da 150, sottrarre 7 per volta (150, 143, 136...)
- cominciando a contare da 100, sottrarre 3 per volta (97, 94, 91...). E andare via via sempre più svelti...

Buon divertimento!



a cura della FEDER.S.P.eV.
Sezione di Varese

Presidente
ARMANDA CORTELLEZZI FRAPOLLI

