

Quando *il cervello* cambia marcia

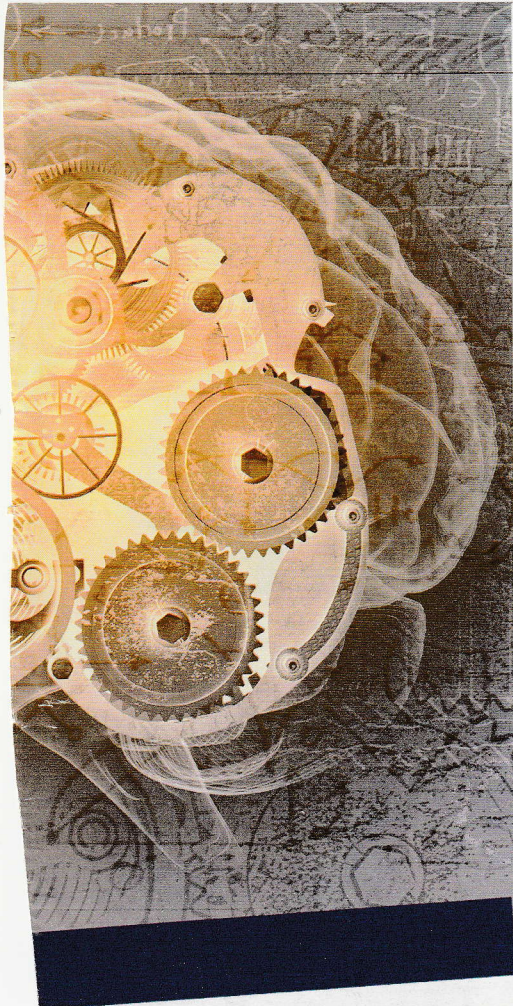
La riserva cognitiva, che cos'è e come mantenerla

Nelle neuroscienze, con il termine "cognitivo" ci si riferisce a tutte quelle che sono le nostre capacità (o "funzioni") mentali come ad esempio la memoria, l'attenzione, il linguaggio, l'abilità di programmare e fare un movimento, disegnare o pianificare attività complesse (ad esempio cucinare, programmare gli impegni etc). Si può pensare alla riserva cognitiva come alla capacità del nostro cervello di trovare modalità alternative di portare a termine un certo compito. Nello stesso modo in cui una macchina molto potente potrebbe consentirci

di cambiare marcia e accelerare rapidamente per superare un ostacolo improvviso, il nostro cervello è in grado di modificare il proprio funzionamento (di "mettere la quarta"!) per fare fronte alle difficoltà. La riserva cognitiva si sviluppa nel corso della nostra vita prevalentemente grazie al percorso di studi (si è visto che chi ha studiato più anni ha una maggiore riserva cognitiva) e al tipo di lavoro (poco routinario) ma la ampliamo anche ogni volta che ci incuriosiamo e cerchiamo di comprendere meglio qualcosa e, soprattutto, tutte le volte che affrontiamo sfide e cerchiamo soluzioni.

A cosa serve la riserva cognitiva?

Sembra proprio che sia un modo per aiutare il nostro cervello a far fronte a eventuali danni o processi degenerativi ai quali può andare incontro. È ormai risaputo, purtroppo spesso per esperienza diretta di parenti o conoscenti, che alcune situazioni possono compromettere le capacità cognitive. Uno degli esempi più tipici e, sfortunatamente, più frequenti sono le forme di demenza (la più conosciuta è la demenza di Alzheimer ma non è l'unica). La persona affetta comincia ad avere difficoltà in uno o più ambiti cognitivi: tipicamente si osservano



iniziali problemi di memoria, di linguaggio (la persona fatica a trovare i termini corretti) o di attenzione, che peggiorano nel tempo. A queste, col progredire della malattia, si possono associare altre problematiche, fino a impedire l'autosufficienza. In effetti, il concetto di riserva cognitiva si è sviluppato proprio nell'ambito dello studio delle demenze alla fine degli anni '80. Alcuni ricercatori hanno osservato che persone che non avevano sintomi di demenza, mostravano, a livello cerebrale, alterazioni compatibili con una malattia di Alzheimer in fase avanzata. Queste persone non avevano sviluppato una demenza perché la loro riserva cognitiva era sufficientemente ampia da permettere al loro cervello di aggirare l'ostacolo

(cioè il danno prodotto dalla malattia di Alzheimer) e continuare a funzionare efficacemente. Studi successivi, hanno confermato che le persone con una più ampia riserva cognitiva sono maggiormente in grado di contrastare i processi degenerativi associati alla demenza o ad altre patologie neurologiche come malattia di Parkinson, sclerosi multipla o ictus. Una riserva cognitiva più forte può anche aiutare la persona a reagire meglio a eventi improvvisi come situazioni stressanti o operazioni. Anche se può non essere immediatamente evidente, il cervello deve fare uno sforzo maggiore in queste situazioni, deve "cambiare marcia". Quando il cervello non è più in grado di far fronte alla difficoltà che incontra, la persona può sentirsi confusa (nel caso ad esempio delle situazioni di stress o delle operazioni) o manifestare i sintomi della patologia neurologica che (a volte da tempo) sta danneggiando il cervello. È quindi evidente quanto sia importante impegnarsi per costruire e mantenere la propria riserva cognitiva.

Come ampliare o mantenere la propria riserva cognitiva?

Se da un lato gli anni di studio e il tipo di lavoro per la maggior parte degli adulti sono qualcosa di ormai stabile e poco modificabile, sicuramente ci sono molti aspetti della vita sui quali intervenire per poter ampliare e mantenere la riserva cognitiva. Per esempio, le persone che rimangono impegnate fino a età avanzata perché lavorano ancora o per-

ché si mantengono mentalmente attive attraverso la lettura o gli hobbies, hanno maggiore riserva cognitiva. Pertanto, un modo per mantenerla potrebbe essere di dedicare ogni giorno un po' di tempo a leggere un libro o fare giochi enigmistici o di carte. Per quanto possibile, sarebbe anche utile non avere giornate troppo routinarie ma dovere spesso far fronte all'organizzazione dei propri impegni, per quanto semplici essi possano essere. Un altro modo semplice ma molto utile potrebbe essere, quando si fanno piccole compere, cercare di determinare (almeno grossolanamente) l'ammontare di quanto speso prima di scoprirlo alla cassa e anche calcolare i resti. Se ci pensiamo bene, ci sono tantissimi ambiti in cui si potrebbe mantenere in allenamento il nostro cervello senza troppo sforzo: accettare volentieri le partite a memory con i figli/nipoti, studiare tutte le funzioni del cellulare o di altre apparecchiature, essere curiosi e cercare di comprendere quello che non conosciamo bene... può rivelarsi anche divertente!

