

INDICE-SOMMARIO DINAMICO  
1 - PERCHE' E COME SI INVECCHIA  
1.6 - "EVVIVA LA TERZA ETÀ, EVVIVA I CAPELLI BIANCHI!"

FONTE	Dino Stefano FRAMBATI, giornalista scientifico, autore di vari saggi
DATA INSERIMENTO	2023.11.08
PROPONENTE	Pietro Paolo RICUPERATI
ABSTRACT	<i>Si tratta di una notizia pubblicata mesi fa da diversi giornali e riviste. Riguarda le conclusioni di uno studio sul funzionamento del cervello degli anziani realizzato da una prestigiosa Università americana. L'ho ritrovata di recente su un magazine on-line di Genova a firma di Dino Stefano FRAMBATI giornalista free lance, scrittore, editorialista, consigliere nazionale dell'Ordine dei Giornalisti e autore di diversi saggi di taglio scientifico. Mi è piaciuto il suo modo "giocosso" di riportare la notizia e ho deciso di rieditarne i contenuti per condividerli con i frequentatori della rubrica "Appunti sulla vecchiaia" (ppr)</i>

"Evviva la terza età, evviva i capelli bianchi! Esultino gli over 60, 70 e 80 perché hanno la loro rivincita sui giovani! E che rivincita, secondo nientemeno che il **direttore della George Washington University School of Medicine**, che irrompe mediaticamente nella scienza di Ippocrate con la seguente clamorosa notizia:

*"Il cervello di una persona anziana è molto più pratico di quanto si creda comunemente. A questa età, l'interazione degli emisferi destro e sinistro del cervello diventa armoniosa, il che espande le nostre possibilità creative. Ecco perché tra le persone con più di 60 anni puoi trovare molte personalità che hanno appena iniziato le loro attività creative".*

Illustre e poco dubitabile è la fonte della notizia è il **New England Journal of Medicine**, dove il docente a stelle e strisce indica che la velocità del cervello, superata una certa età, non è più quella della beata gioventù ma tuttavia pare sia più flessibile e quindi con capacità di prendere decisioni più giuste ed essere meno esposti ad emozioni negative. E sorridano pure senza alcun ritegno quelli che viaggiano attorno ai 70: per loro - è ancora il professore americano a dirlo - è il momento del picco dell'attività intellettuale perché in quella fase della vita il cervello inizia a funzionare a pieno regime. Sul New England Journal of Medicine, che è un notiziario di scienza, si spiega che con il tempo aumenta la quantità di mielina nel cervello, sostanza che facilita il rapido passaggio dei segnali tra i neuroni. E per tale fattore le capacità dell'intelletto aumentano addirittura del 300% rispetto alla media.

Insomma, altro che anziani o persino vecchi, questa è la piena gioventù del cervello, la vittoria della vita che si capovolge perché la medicina dice che dopo i 60 anni d'età una persona può utilizzare 2 emisferi contemporaneamente. meglio che un doppio motore in Formula 1 oppure un grande jet a 2 motori!

E una conferma di quanto affermato nello studio appena citato viene dal **professor Monchi Uri, dell'Università di Montreal in Canada**, il quale ha riscontrato che il cervello del “vecchio” sceglie ciò che consuma meno energia, elimina il superfluo e lascia solo le giuste opzioni per risolvere il problema. Si tratta del risultato di una specifica ricerca condotta in varie fasce di età: se i giovani parevano assai confusi al superamento dei test, chi aveva già spento 60 candeline prendeva le giuste decisioni!

E il testo del **New England Journal of Medicine** scende nel dettaglio, esaminando le caratteristiche del cervello tra i 60 e gli 80 anni. E le definisce “rosa” affermando a) che i neuroni nel cervello non muoiono (le connessioni tra di loro semplicemente scompaiono se non ci si impegna nel lavoro mentale); b) che la distrazione e l'oblio sorgono a causa di una sovrabbondanza di informazioni (pertanto è necessario che la vita delle persone anziane non si concentri su sciocchezze inutili...); c) che ad iniziare dai 60 anni, le persone, quando prendono delle decisioni, non usano soltanto un emisfero del loro cervello (come avviene nei giovani), ma entrambi contemporaneamente. Conclusione: se una persona conduce uno stile di vita sano, si muove, svolge un'attività fisica praticabile ed è pienamente attiva mentalmente, le capacità intellettive non diminuiscono con l'età, semplicemente crescono raggiungendo un picco addirittura a 80-90 anni.

Poiché si è visto che attività fisica ed intellettuale rende in genere longevi, non resta che seguire quanto da sempre viene consigliato dai geriatri: sforzarsi di rimanere attivi fisicamente ed intellettualmente dedicandosi a qualche attività di specifico interesse come suonare strumenti musicali, dipingere, danzare, nonché fare vita di comunità, incontrare persone, dialogare, viaggiare e fare progetti per il futuro, fare shopping, assistere a spettacoli, non chiudersi in se stessi, cercare compagnia.

Insomma “Chi vuol essere lieto sia”... la giovinezza fugge ma poi ritorna a 60 anni (Lorenzo Il Magnifico non poteva saperlo, ma noi del 21° secolo sì!).

E il paradiso può attendere...

(rielaborazione, a cura di Pietro Paolo RICUPERATI, di un articolo di Dino Stefano BRAMBATI comparso sul magazine on-line “GENOVA 3000” nel 2022)