

## 177 - Sudoku e cruciverba aprono la mente?

|   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 8 |   |   | 4 | 6 |  |   | 7 |
|   | 1 |   |   |   |  | 4 |   |
|   |   |   |   |   |  | 6 | 5 |
| 5 | 9 |   | 3 |   |  | 7 | 8 |
|   |   |   | 7 |   |  |   |   |
|   | 4 | 8 | 2 |   |  | 1 | 3 |
|   | 5 | 2 |   |   |  |   | 9 |
|   |   | 1 |   |   |  |   |   |
| 3 |   |   | 9 | 2 |  |   | 5 |

Questo è il periodo dell'anno nel quale abbiamo la possibilità di usarle più spesso: mi riferisco alle riviste di cruciverba, rebus, sudoku, ecc che spuntano (e vendono) soprattutto d'estate. Molti le considerano degli innocui passatempi ma forse dovremmo iniziare a considerarle non più un semplice giochino ma un vero e proprio modo per nutrire la mente. Secondo la ricerca svolta dalla Washington University di San Louis pubblicato su *Psychology and Aging* giocare o sottoporre il proprio cervello a compiti di problem solving potrebbe portare a riuscire a superare *la chiusura mentale spesso associata all'età, preservando l'efficienza intellettuale e disponendo verso nuove esperienze, a tutto vantaggio della salute generale e dell'aspettativa di vita*. Lo studio è stato condotto su un gruppo di 183 partecipanti, età media 77 anni, e cercava di testare come potesse influire sullo sviluppo intellettuale svolgere alcune di queste attività mentali. Il risultato è stato abbastanza sorprendente e per certi versi confortante: le persone anziane che si erano 'sottoposte' alle 15 ore settimanali richieste per l'esperimento, alla fine dell'esperimento stesso rispetto al gruppo di controllo, **sono risultati mentalmente più aperti a nuove modalità di ragionamento, dimostrando per la prima volta che un trattamento non farmacologico può mutare i tratti di personalità di un anziano, da sempre ritenuti congelati e immutabili**.

I risultati sono stati sorprendenti perché si sono ottenuti dei miglioramenti nelle cosiddette malattie senili senza il bisogno di ricorrere a farmaci. Nell'articolo si cita una di queste malattie tipicamente senili, la *pseudodemenza depressiva*, che porta le persone di una certa età, in assenza di danni fisiologici o cerebrali, ad iniziare a ragionare con una eccessiva lentezza, o con un'apatia di fondo che può portare anche all'allentamento o all'evitamento delle relazioni. Tenere in allenamento il proprio cervello può avere effetti positivi per l'intero tono dell'umore e può far evitare l'insorgenza di manifestazioni così problematiche. Considerando, poi, che il risultato è stato ottenuto senza l'ausilio di farmaci, la cura sembra ancora più positiva. Le persone che si erano sottoposte all'esperimento soffrivano meno di insorgenze di questo tipo anche se non è chiaro, bisognerebbe fare uno studio a parte, se questo sia dovuto al fatto che i soggetti hanno solo allenato il cervello oppure perché dovevano interagire con gli altri partecipanti nelle lezioni di training che erano tenute a frequentare. Probabilmente, ed io propendo per una spiegazione multifattoriale, entrambi i fattori hanno concorso al raggiungimento di questo risultato.

**Quello che mi sembra interessante sottolineare di questo studio, ed è un aspetto ormai confermato da parecchi altri studi di questo tipo, è come tenere la mente allenata e attiva possa in qualche modo allontanare una serie di problemi o di patologie che invece caratterizzano menti più 'sedentarie'. Come l'allenamento di un muscolo porta al suo sviluppo, allo stesso modo accade con l'allenamento del nostro cervello**. Questo fatto è dimostrato empiricamente da altri studi come quello svolto dalla California University di Berkeley che ha dimostrato, tramite l'uso della PET (tomografia a emissione di positroni) come *nel cervello di chi ha sempre svolto attività cognitive stimolanti come leggere o anche solo fare parole crociate ci sono meno placche di amiloide, la sostanza che rappresentano le stimate della malattia di Alzheimer*. Insomma, non ci rimane altro da fare che allenarlo il più possibile cercando di essere attivi e curiosi nei confronti della realtà che ci circonda. Se poi volete aggiungere sudoku o cruciverba, fate voi!

Cliccate **qui** per il link all'articolo.

L'articolo è del Corriere della Sera firmato da Cesare Peccarisi.

P.s.: quello della foto è un vero schema di Sudoku. Se voleste cimentarvi a risolverlo ed iniziare ad allenarvi...