

## Palestre per allenare l'intelligenza

Non è vero che il numero dei neuroni nel nostro cervello a partire dall'età matura può solo calare perché molti ne muoiono e non se ne producono di nuovi. Era un concetto comunemente accettato fino a circa 10 anni fa. Poi Peter Eriksson e altri constatarono che sia il numero delle sinapsi, sia quello dei neuroni cresce anche nell'adulto. Le immagini del cervello ottenute con la risonanza magnetica mostrano che un'intensa attività cognitiva scatena nelle aree coinvolte un aumento del numero di neuroni e di sinapsi. Da qui l'idea di Elkhonon Goldberg, professore di neurologia all'Università di New York, che ha creato palestre cognitive in cui anziani si impegnano a risolvere problemi verbali, numerici, grafici da lui ideati. Di conseguenza sono più motivati: conservano e aumentano la loro abilità mentale perfino se presentano sintomi neuropatologici di demenza senile. Il paradosso di Goldberg è: Il tuo cervello invecchia, ma la tua mente può diventare più forte. In attesa di palestre cognitive anche in Italia lunga vita a cruciverba, sudoku, scacchi ed enigmistica! Permessi di soggiorno, tutte le novità Partita la sperimentazione per il rilascio del ... ..

[Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati](#)

01/08/2006