

Stile di vita

Poca memoria? Fate attività fisica

*Spesso ci capita di non ricordare un nome, una data, un luogo o un episodio.
Eppure migliorare la nostra memoria è possibile.
Una ricerca irlandese ci spiega come.*

È il problema di molti. Quello di non ricordare. Un problema che può condizionare la vita. È capitato a tutti di non ricordare un nome, una data, un luogo o un episodio. Ci sforziamo per far tornare alla mente quella parola che ci serve. Nonostante l'impegno niente da fare. È lì sulla punta della lingua ma ci sfugge e il risultato non arriva. Migliorare la nostra memoria è però possibile. L'aiuto arriva dal mondo scientifico. Uno studio irlandese, riportato dal New York Times, ha infatti spiegato l'importanza dell'attività fisica anche per migliorare la memoria. Secondo la ricerca citata, fare del movimento aumenta la produzione di una proteina che migliora la salute delle cellule nervose. Lo studio, realizzato con un gruppo di studenti universitari, è stato condotto in due fasi. Nella prima venivano proiettati i volti di alcune persone ed il relativo nome. Nella seconda, solo il volto delle stesse persone senza però specificare di chi si trattasse. Agli studenti il compito di dare ad ogni volto un nome. L'esperimento è stato ripetuto una seconda volta ma preceduto da una pedalata, ad un ritmo crescente, su di una

cyclette. Agli studenti è stato chiesto di continuare l'attività fisica fino allo stremo delle loro forze. I risultati sono stati sorprendenti. Gli studenti, in questo caso, hanno mostrato notevoli miglioramenti rispetto al primo esperimento e rispetto a quegli studenti che sono stati sottoposti allo stesso test senza però svolgere alcuna attività fisica. A spiegare il perché di esiti così diversi sono stati gli stessi ricercatori che, dopo aver sottoposto gli studenti ad un prelievo del sangue, hanno scoperto che l'esercizio fisico aveva fatto crescere in loro i livelli di una proteina, capace di aumentare il benessere delle cellule nervose.

Ecco dunque un altro buon motivo, oltre a quelli già noti, per svolgere attività fisica. I miglioramenti, ovviamente, non possono essere miracolosi ma proporzionati al nostro potenziale mnemonico. Se qualcuno pensa dunque di diventare, dopo una corsa o una pedalata impegnativa, come il filosofo e umanista Pico della Mirandola, celebre per la prodigiosa memoria e per essere capace di recitare tutta la Divina Commedia al contrario, partendo cioè dall'ultimo verso per arrivare al primo (impresa di cui era capace anche con qualunque altro poema) è evidente che non ha compreso bene il risultato della ricerca.

