

Capacità cognitive del cervello: il picco massimo si raggiunge dopo i 41 anni, nessun declino (fino a 65 anni) per chi continua a usarle

Nuove scoperte da uno studio tedesco. Le competenze crescono nel tempo (più di quanto si pensasse) e declinano meno. Il decadimento in età avanzata dipende dall'uso costante che si fa delle abilità



Il declino delle capacità cognitive non inizia necessariamente dopo i 30 anni: un nuovo studio mostra che **le capacità** di lettura, scrittura e calcolo generalmente **migliorano almeno fino ai 41 anni**, dopodiché si stabilizzano o declinano leggermente; ma, soprattutto, evidenzia come il calo non sia inevitabile.

Le persone che **usano le proprie abilità** sul lavoro e nella vita di tutti i giorni tendono a **mantenere** le proprie capacità **inalterate fino ai 65 anni**. Magari anche oltre.

Esame anche sulle singole competenze

Lo studio, effettuato da un gruppo di ricerca tedesco e pubblicato da poco sulla rivista [Science Advances](#), ha esaminato le competenze nel tempo di adulti tedeschi di età compresa tra **16 e 65 anni**.

A differenza delle altre analisi, non solo sono state misurate le abilità degli individui in un determinato momento, ma le coorti sono state divise in **sottogruppi di competenze alla base**, che sono stati sottoposti a test nel tempo. Ciò ha consentito ai ricercatori di misurare cambiamenti reali nelle competenze individuali.

Per la lettura, gli studiosi hanno indicato la frequenza con cui i partecipanti avevano letto

istruzioni, e-mail, articoli, libri e materiali di riferimento. Per la matematica, hanno segnalato attività come il calcolo dei costi, l'uso di frazioni o percentuali e l'interpretazione di grafici. Le risposte sono state registrate su una scala fino a cinque punti, che andava da «mai» a «ogni giorno».

Picchi a 41 e 46 anni

Nell'analisi **generale** i ricercatori hanno scoperto che le competenze in **lettura e scrittura** aumentavano fortemente tra i 20 e i 30 anni e tendevano a stabilizzarsi e appiattirsi a partire dalla fine dei 30 anni. Il **picco** si verificava intorno ai **46 anni**, ma i cali successivi erano limitati.

Anche le competenze di **calcolo** aumentavano fortemente in giovane età, ma raggiungevano il picco prima, a **41 anni**, e diminuivano sostanzialmente in età più avanzata.

Differenze in base all'uso delle competenze

Quando l'analisi è stata condotta sui **sottogruppi per abilità**, è emersa una differenza sorprendente: i profili età-abilità differivano significativamente **in base all'uso** delle capacità.

Gli individui con un utilizzo di competenze **superiore alla media** (al lavoro e a casa) **non subivano mai un declino** delle competenze (almeno fino al limite dei test, 65 anni).

In sintesi, i guadagni o le perdite di competenze nella seconda metà della vita sono fortemente mediati dalla frequenza di uso delle competenze stesse.

Una particolarità ha riguardato le **donne** in genere, che in media tendevano a sperimentare **maggiori perdite** di competenze in età avanzata, in particolare in **matematica**. Una differenza non completamente spiegata dalle disparità nell'uso delle competenze, che i ricercatori si propongono di indagare ulteriormente.

Contrastare l'invecchiamento

«Questa scoperta è strettamente correlata alla ricerca psicologica e neuroscientifica che mostra che l'**invecchiamento cognitivo non è inevitabile** ma dipende da fattori di contesto sociale e culturale, nonché dal comportamento e dalla genetica degli individui», scrivono gli autori.

Una consolazione che ribadisce quel che hanno evidenziato anche altre ricerche: impegnando attivamente le nostre menti e utilizzando regolarmente le nostre capacità si possono preservare e **persino migliorare** alcune competenze man mano che invecchiamo.

Senza considerare l'ulteriore apporto positivo che una **dieta sana e un costante esercizio fisico** hanno sui neuroni e le capacità del nostro cervello.

Qui sotto alcuni articoli con qualche **consiglio** utile per mantenere una **mente brillante**.

LEGGI ANCHE

- [Come allenare il cervello e renderlo più «intelligente» \(senza metterlo sotto stress\)](#)

- Allenare il cervello, le strategie per mantenere una buona memoria (anche avanti con l'età)
- Longevità: i cibi sani proteggono il cervello e scongiurano le malattie. Bene iniziare da bambini
- Come mantenere il cervello sano ed efficiente fino a tarda età: che cosa dice la scienza
- Suonare uno strumento musicale (meglio se il pianoforte) o cantare mantiene il cervello più giovane
- Come cambia il cervello con l'età: le tappe dello sviluppo fino a dopo i 70 anni
- Problemi di memoria? Esempi di dieta MIND per la salute del cervello