

Come far rifiorire il cervello anche dopo i 65 anni: il metodo delle 3S (e perché ne mancano alcune) di Silvia Turin

Nel libro «The Stimulated Mind» il neuroscienziato britannico Tommy Wood sostiene che il cervello (anche a 60, 70 o 80 anni) può ancora adattarsi e propone alcune azioni per potenziare la plasticità cerebrale (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 giugno 2026)



Il destino del nostro **cervello** non è per forza quello di **invecchiare** scivolando in un lento ma inesorabile **declino cognitivo**.

La nostra mente vive e prospera quando è **stimolata** (è una delle sue caratteristiche fondamentali) e può rimanere **pressoché inalterata**, come dimostrano numerosi recenti studi ([si veda QUI](#)), anche in tarda età.



[invecchiamento](#)

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

Si chiama [neuroplasticità](#): la capacità di modificarsi, reinventarsi, imparare. Una capacità che è massima nel bambino, ma che **non scompare mai** e, adattandosi all'ambiente e all'esperienze, permette di far nascere **nuovi neuroni**. A seconda di quello che viviamo e di come lo affrontiamo, sviluppiamo o potenziamo alcune capacità cognitive e ne riduciamo altre (basti pensare agli adattamenti cerebrali dovuti all'uso quotidiano di smartphone intelligenza artificiale).

Il metodo

È proprio basandosi su questa caratteristica del cervello che il neuroscienziato britannico **Tommy Wood** propone il «**metodo delle 3S**» per contrastare il declino cognitivo **potenziando la plasticità cerebrale**.

Le **3S** è una **formulazione accattivante** come lo sono alcuni titoli di testate che, parlando del suo libro «The Stimulated Mind» (in uscita in Francia il 18 giugno con il titolo *Ne laissez pas votre cerveau vieillir - Non lasciare invecchiare il tuo cervello*) menzionano, tra gli effetti del metodo, un cervello che «[a 65 anni ha ricominciato a crescere](#)».



[dossier](#)

[Come si mantiene una mente brillante molto a lungo? I comportamenti che fanno nascere nuovi neuroni \(e fate attenzione all'udito\)](#)

Le **3S** non sono una scoperta del neuroscienziato, però, ma fattori su cui la **scienza da tempo** si è pronunciata: *Stimulation, Sleep, Supply* significa che un cervello che ha **stimoli**, che **riposa**, che viene **ben nutrito** rimane «giovane», attivo e in grado di rinnovarsi.

Con chiarezza ed esempi tratti dal mondo dello sport (Tommy Wood lavora anche con i piloti di Formula 1), lo scrittore spiega come la mancanza di stimoli (apprendimento attivo e interazione sociale) induca il cervello a «potare» funzioni e strutture, perché queste non sono più necessarie. Si sofferma poi su quella che, nella nostra società, è una **cronica mancanza di ore di sonno** e sulle conseguenze che questa mancanza ha rispetto alla pulizia metabolica del cervello, infine, ribadisce l'importanza di una **dieta sana** che contrasta il decadimento cognitivo.

All'interno del libro trovano spazio anche altri consigli raggruppati all'interno delle 3S: **esercizio fisico** come stimolo per il cervello, **interazioni sociali**, **prevenzione** dei fattori di rischio cardiovascolari e metabolici.

«Il modo in cui il nostro cervello invecchia è molto più sotto il nostro controllo di quanto avessimo mai immaginato e le leve principali non sono farmaci o interventi costosi - dichiara lo scrittore -, ma le normali scelte che facciamo su come usiamo la nostra mente ogni giorno».



Nutrizione

La dieta Mind rende il nostro cervello più giovane, ecco come

Gli altri fattori che condizionano il cervello

Nulla di nuovo: come scritto, sono alcuni dei pilastri per un invecchiamento attivo e per il contrasto al declino cognitivo, ma non sono gli unici.

Innanzitutto la salute del cervello si coltiva nel tempo: conta moltissimo la **riserva cognitiva** che costruiamo attraverso la capacità di creare lungo tutto l'arco dell'esistenza nuove connessioni cerebrali, nuove sinapsi, nuove reti di neuroni per realizzare il nostro patrimonio di conoscenze. Il cervello poi «si annoia»: gli stimoli devono **emozionare o appassionare**. Leggere o imparare passivamente o per dovere non lascia traccia e non fa crescere connessioni.

Anche l'**ottimismo**, l'**umorismo** e la **generosità** sono disposizioni «protettive» per avere una mente brillante.

Poi ci sono **ostacoli** lungo il cammino che sarebbe meglio rimuovere o almeno aggirare per rimanere brillanti: oltre a controllare l'insorgenza delle principali malattie caratteristiche della tarda età con **screening e interventi medici**, importantissimo è **curare l'udito** perché è uno degli elementi che incidono di più sul rischio di demenza (accresce l'isolamento sociale).

Alcuni fattori critici, infine, non dipendono solo da noi: l'**inquinamento atmosferico** soffoca i polmoni e pure il cervello (particolato e inquinanti sembrano avere effetti tossici diretti sulle cellule cerebrali) e i **determinanti socio-economici** fanno il resto e possono spingere in una direzione o nell'altra (si pensi al disagio abitativo e lavorativo, ai fattori economici, all'accesso all'assistenza sanitaria).



stili di vita

Longevità, perché conta anche il cervello: «La socialità è importante quanto tenere sotto controllo il colesterolo»

La «Commissione Lancet sulla prevenzione, l'intervento e la cura della demenza» elenca **14 fattori di rischio modificabili** collegati a quasi **la metà dei casi di demenze**:

- basso livello di istruzione,
- perdita dell'udito,
- ipertensione (pressione alta),
- fumo,
- obesità,
- depressione,
- inattività fisica,
- diabete,
- alcol,
- trauma cranici,
- inquinamento,
- isolamento sociale,
- colesterolo “cattivo” (LDL) alto,
- deficit visivo.



neuroscienze

«Neuroni della memoria»: negli adulti possono ricrescere?