

## Come proteggere il cervello: sei sane abitudini che favoriscono il benessere cognitivo

Il professor Rudolph Tanzi, dell'Università di Harvard, nel 2022 ha ideato il programma SHIELD contro il declino cognitivo, che sottolinea l'importanza di sonno, gestione dello stress, interazione con gli altri, esercizio fisico, sana alimentazione e apprendimento

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 gennaio 2026)



**Rudolph E. Tanzi**, professore di Neurologia alla Harvard Medical School e direttore del *Genetics and Aging Research Unit* e del *Henry and Allison McCance Center for Brain Health* presso il Massachusetts General Hospital, è una delle voci più autorevoli nello studio delle malattie neurodegenerative. Con una carriera che lo ha visto co-scoprire i principali geni responsabili dell'[Alzheimer](#) e implementare modelli innovativi come *Alzheimer's-in-a-Dish* (un nuovo modello per lo studio del morbo di Alzheimer che utilizza colture di cellule cerebrali mature sospese in un gel per ricapitolare in sole sei settimane ciò che accade nel cervello umano nell'arco di 10-13 anni), Tanzi ha contribuito in modo sostanziale alla comprensione della biologia dell'Alzheimer e dell'invecchiamento cerebrale.

La sua attività non si limita al laboratorio: Tanzi è anche autore di bestseller scientifici e figura frequentemente in interviste e podcast, spiegando come le scelte quotidiane possano influenzare in modo significativo la salute del cervello. [In un'intervista al Washington Post](#), Tanzi attribuisce alla sua ricerca e al progetto SHIELD il merito di averlo aiutato a rimanere mentalmente sveglio, fisicamente attivo e profondamente coinvolto nel suo lavoro.

## La genesi del piano SHIELD

Nonostante i progressi nella ricerca farmacologica, **non esiste ancora una cura universalmente riconosciuta per prevenire o invertire completamente il declino cognitivo** associato all'Alzheimer. In questo contesto, nel 2022 Tanzi e il team del McCance Center hanno messo a punto [il progetto SHIELD](#), un acronimo che riassume sei principi chiave di uno stile di vita orientato alla salute cerebrale: **Sleep (sonno), Handle stress (gestire lo stress), Interact (interazione sociale), Exercise (esercizio), Learn (apprendimento) e Diet (dieta)**. L'obiettivo non è solo rallentare il declino cognitivo, ma **promuovere attivamente la resilienza del cervello**, molto prima che eventuali sintomi emergano. Questo approccio è profondamente radicato nei principi di prevenzione primaria e si basa sulle connessioni tra [metabolismo](#), infiammazione, neuroplasticità e comportamento quotidiano.

## Inseguire il mito dell'eterna giovinezza

«Anche un medico e ricercatore famoso come Rudolph Tanzi sente la pressione della gente, sempre più bisognosa di essere assicurata sul proprio invecchiamento» commenta il professor **Marco Trabucchi**, direttore scientifico del Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia e presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrica. «Si assiste ad uno scenario apparentemente contraddittorio: si vive molto più a lungo del passato, molte gravi malattie sono controllabili (non tutte purtroppo), ma **le persone invece di esser soddisfatte inseguono i miti dell'eterna giovinezza, la possibilità di subire ogni triplo di manipolazione per non invecchiare**, aderendo a programmi che non hanno nessun serio fondamento scientifico. Il risultato è per molti patogeno; l'inseguimento illusorio di obiettivi irraggiungibili produce ansia, insoddisfazione, disagio. Con conseguenze non irrilevanti sulla serenità sociale».

Il professor Trabucchi aggiunge: «Tanzi indica la necessità di adottare le indicazioni contenute nell'articolo prima della comparsa di eventuali danni; tutte indicazioni condivisibili, che sono per molti aspetti simili a quelle fornite nel 2024 dalla [Lancet Commission on dementia](#), che arrivava a indicare la possibilità di prevenire per il 45% il rischio di decadimento cognitivo. Al di là di alcuni aspetti critici sul piano metodologico, come è possibile immaginare una persona che interpreta contemporaneamente nella sua vita le 14 indicazioni della Lancet Commission? Ma, ancor di più, come è possibile fare salti logici, collegando dati di ricerche condotte in condizioni peculiari con indicazioni generali che promettono un invecchiamento protetto?». In conclusione, alle diverse indicazioni di Rudolph Tanzi ne manca una, forse quella più importante per invecchiare bene: “Non abbiate paura”. Combattetevi le inutili angosce, non fatevi distrarre dall'imposizione di comportamenti irrealizzabili, tenete in mano le redini della vostra vita e della vostra libertà. Così, ascoltando senza divenirne schivi le indicazioni della vera scienza, ognuno può costruire un futuro in grado di controllare i rischi di abbreviare la vita o di viverla accompagnati da gravi malattie.

## Igiene del sonno

Il **primo elemento (Sleep)**, riflette l'importanza di un sonno di qualità per la «pulizia» delle tossine cerebrali. Durante il sonno profondo, i sistemi di rimozione dei rifiuti – supportati da [microglia](#) e processi metabolici – espellono proteine come beta-amiloide, il cui accumulo è associato all'Alzheimer. Tanzi afferma che **sette-otto ore di sonno**, comprese le fasi REM e di sonno profondo, sono cruciali per questo processo. E per chi invece dorme magari solo cinque o sei ore, consiglia i **sonnellini che ricaricano l'energia** (di solito tra i 10 e i 30 minuti). «Anche uno breve in ufficio va bene».

## Gestione dello stress

Il **secondo (Handle stress)**, riguarda la gestione dello [stress](#) cronico. Quando si è stressati o preoccupati per il passato o il futuro, si attivano una serie di aree cerebrali in cui si interiorizzano le emozioni. Le cellule in queste aree possono produrre più [amiloide](#) sotto stress, ed è qui che potrebbero iniziare ad accumularsi le placche dell'Alzheimer. «Lo stress produce anche l'ormone [cortisolo](#), che può uccidere le cellule cerebrali e innescare l'infiammazione cerebrale, che è un killer ancora più potente delle cellule cerebrali», afferma Tanzi. Tecniche come la meditazione, il movimento consapevole e semplici attività piacevoli sono raccomandate per ridurre questo rischio.

## Dimensione sociale

Il terzo elemento (**Interact**), ovvero la dimensione sociale è altrettanto fondamentale: **l'isolamento e la solitudine sono stati correlati a un rischio più elevato di declino cognitivo**. Il cervello è un organo sociale, e mantenere relazioni frequenti – sia in presenza che attraverso mezzi digitali – può fornire stimoli emotivi e cognitivi protettivi. Va bene se ti piace stare da solo. Ma se la solitudine causa stress e solitudine, aumenta il rischio di Alzheimer. «La ricerca suggerisce che sia utile vedere uno o due parenti o amici intimi, oltre alla famiglia che vedi tutti i giorni, almeno una volta al mese», osserva Tanzi. «Dovrebbero essere persone a cui ci si sente vicino e con cui ci si può confidare». **Anche solo una telefonata o una videochiamata possono essere interazioni efficaci**. E se non ci sono altre persone nella propria vita, è il momento di incontrarne qualcuna: parlare con vicini, iscriversi a un club o, se si è esperti di tecnologia, unirsi a un gruppo online.

## Attività fisica

**Exercise**, il quarto elemento, non solo supporta la salute cardiovascolare, ma induce anche la neurogenesi, soprattutto nell'[ippocampo](#), un'area critica per la memoria. Attività aerobiche regolari, come la camminata veloce, aumentano la produzione di **fattori neurotrofici come il BDNF** e aiutano a ridurre l'infiammazione cerebrale. «Il BDNF è come un miracolo per le nuove

cellule cerebrali. La nostra ricerca ha scoperto che il BDNF è necessario per mantenere in vita le nuove cellule cerebrali», afferma Tanzi. L'esercizio fisico aumenta anche la produzione di enzimi che scompongono l'amiloide. **L'obiettivo è di fare almeno 150 minuti di esercizio aerobico a settimana, ovvero circa 22 minuti al giorno.** È possibile iniziare con pochi minuti al giorno e aumentare gradualmente.

### **Apprendimento continuo**

Il cervello risponde all'apprendimento costante creando nuove [sinapsi](#), connessioni che fungono da «riserva cognitiva». Il quinto elemento (**Learn**) incoraggia l'**acquisizione di nuove competenze, sia attraverso attività intellettuali formali sia tramite hobby cognitivamente stimolanti.**

«Imparare nuove informazioni può essere semplice, come ascoltare un audiolibro o provare una nuova ricetta. Oppure potrebbe essere più impegnativo, come seguire un corso online», afferma Tanzi. «Più sinapsi si creano ora, più si può permettersi di perdere in futuro. È come avere soldi in banca. E creare nuove sinapsi rafforza anche quelle vecchie».

### **Alimentazione sana**

Infine il regime alimentare (**Diet**), in particolare di tipo mediterraneo, ricco di piante, fibre, omega-3 e [antiossidanti](#), sembra ridurre l'infiammazione generale e influenzare positivamente il microbioma intestinale, con potenziali effetti neuroprotettivi. Cibi zuccherati, salati e trasformati favoriscono l'infiammazione. «Ridurre l'infiammazione, compresa quella cerebrale, favorisce l'eliminazione dell'amiloide cerebrale durante il sonno», afferma Tanzi.

### **Dalle raccomandazioni alla pratica clinica**

Il programma SHIELD non è un «farmaco miracoloso», ma un modello di salute integrata che si colloca fra la scienza di base e la medicina preventiva. Tanzi e colleghi stanno lavorando anche a **studi clinici per quantificare sistematicamente l'efficacia di ogni componente** attraverso biomarcatori, [imaging](#) cerebrale e test neurocognitivi, un passo fondamentale per trasformare queste raccomandazioni in linee guida evidence-based. Tanzi sottolinea che è essenziale agire prima che compaiano i sintomi, nello stesso modo in cui la medicina moderna gestisce il rischio cardiovascolare. **L'ideale sarebbe integrare tutte queste sane abitudini di vita nella routine quotidiana.** Se sembra troppo, si può procedere con calma. «Concentratevi su un'abitudine al giorno, come dormire di più il lunedì, ridurre lo stress il martedì e incontrare gli amici il mercoledì. Col tempo, metterete in pratica tutte queste abitudini ogni giorno», dice Tanzi. «E non è mai troppo tardi perché facciano la differenza sul vostro livello cognitivo».

### **Manca un'indicazione: «Non abbiate paura»**

Il professor Trabucchi aggiunge: «Tanzi indica la necessità di adottare le indicazioni contenute nell'articolo prima della comparsa di eventuali danni; tutte indicazioni condivisibili, che sono per molti aspetti simili a quelle fornite nel 2024 dalla [Lancet Commission on dementia](#), che arrivava a indicare la possibilità di prevenire per il 45% il rischio di decadimento cognitivo. Al di là di alcuni aspetti critici sul piano metodologico, come è possibile immaginare una persona che interpreta contemporaneamente nella sua vita le 14 indicazioni della Lancet Commission? Ma, ancor di più, come è possibile fare salti logici, collegando dati di ricerche condotte in condizioni peculiari con indicazioni generali che promettono un invecchiamento protetto?».

«In conclusione, **alle diverse indicazioni di Rudolph Tanzi ne manca una, forse quella più importante per invecchiare bene: “Non abbiate paura”**. Combattetevi le inutili angosce, non fatevi distrarre dall'imposizione di comportamenti irrealizzabili, tenete in mano le redini della vostra vita e della vostra libertà. Così, **ascoltando senza divenirne schivi le indicazioni della vera scienza**, ognuno può costruire un futuro in grado di controllare i rischi di abbreviare la vita o di viverla accompagnati da gravi malattie».

### **Approfondisci**

[Prevenzione e anziani: come invecchiare in buona salute](#)

[Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità](#)

[Longevità e invecchiamento: predire il futuro tra nuove scoperte e false speranze \(di eterna giovinezza\)](#)