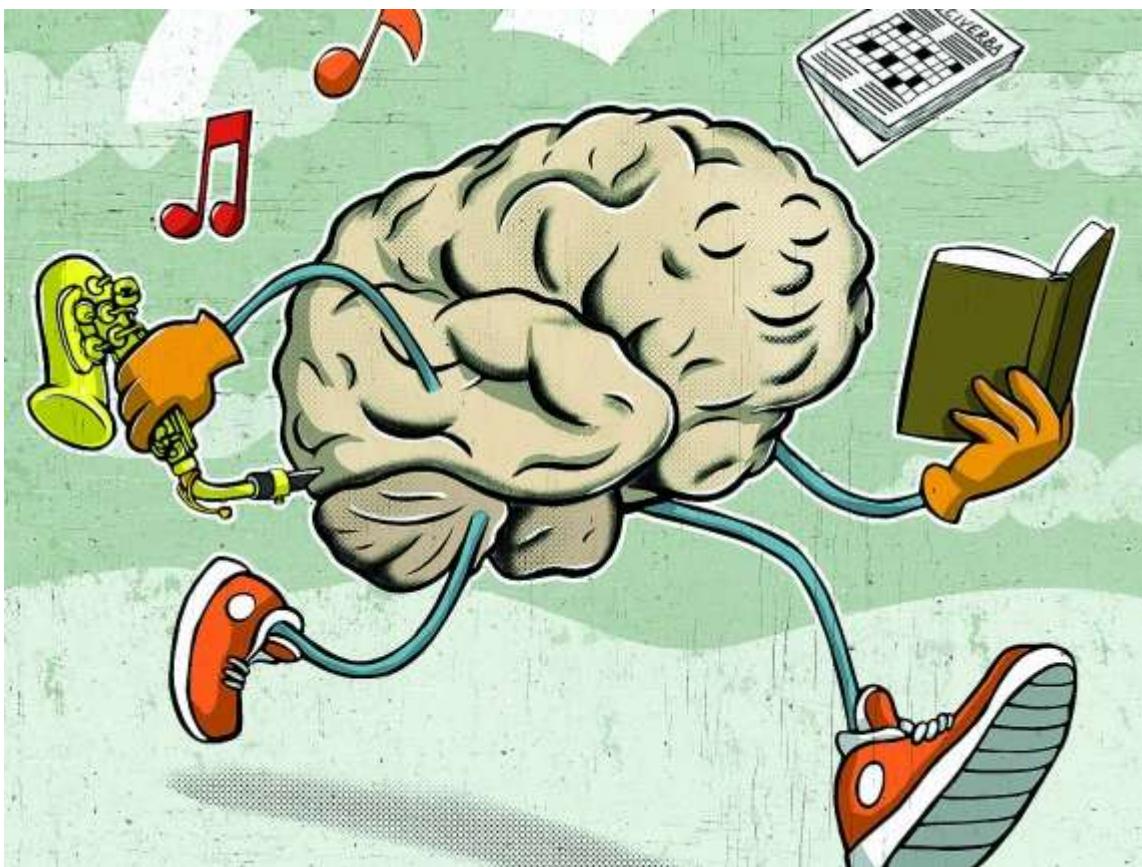


Come allenare il cervello e renderlo più «intelligente» (senza metterlo sotto stress)

Il cervello va allenato proprio come un muscolo e grazie agli stimoli a cui è esposto aggiorna di continuo le conoscenze formando nuove connessioni tra neuroni

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° gennaio 2026)



Curioso, creativo, capace di imparare sempre nuove abilità. Così vorremmo fosse il nostro cervello e la buona notizia è che qualcosa si può fare, per sfruttare al meglio le funzioni cognitive e potenziarle. Non si tratta di diventare topi di biblioteca né di ricominciare a studiare, ma di «allenare la mente» in vario modo: **le prestazioni del cervello possono essere migliorate durante tutta l'esistenza e spesso le attività più adatte sono anche molto gradevoli.**

L'esercizio cerebrale e quello fisico

Potremmo chiamarlo «esercizio cerebrale» e come quello fisico fa sempre bene: c'è perfino chi li accoppia nel cosiddetto «brain endurance training», un **allenamento mentale e di resistenza** sperimentato di recente da ricercatori dell'Università di Birmingham, nel Regno Unito, con **buoni risultati sulle performance cognitive e fisiche** anche in chi non è più giovanissimo. I volontari, un gruppo di donne sedentarie con oltre 65 anni, per 8 settimane si sono allenati con 20 minuti di esercizi cognitivi di vario tipo, seguiti da 20 minuti di allenamento di resistenza con pesi e 25 minuti di allenamento aerobico; **il miglioramento delle prestazioni cerebrali è stato di circa**

l'8%, quello delle performance fisiche di circa il 30%, in entrambi i casi superiore a quello che si è ottenuto in chi ha allenato solo il corpo.

Un training «doppio», nato per aiutare gli atleti professionisti di sport di resistenza come la maratona a sostenere mentalmente la stanchezza che, secondo gli autori, fa bene un po' a tutti, a prescindere dall'età e dalla forma fisica e mentale, perché, come concludono, **«l'associazione di esercizio fisico e cognitivo riduce l'affaticamento mentale**, che può peggiorare le prestazioni del cervello a ogni età».

Rinforzare la materia grigia

Fare esercizio fa bene anche al cervello, ma per chi non ama corsa e pesi ci sono gli **esercizi mirati a rinforzare solo la materia grigia**. Il cervello si allena proprio come un muscolo, usandolo attraverso lo studio e l'attività cognitiva assidua: grazie agli stimoli a cui è esposto (lettura, conversazioni, danza o altro: tutto è utile), il cervello aggiorna di continuo le conoscenze precedenti, **formando nuove connessioni e vie di comunicazione fra neuroni**. Quanto più è plastico e veloce nel farlo, in risposta ai nuovi bisogni, tanto più lavora meglio. Come la ginnastica fortifica i muscoli, così una buona e costante attività mentale mantiene in salute il cervello. «L'inattività invece lo indebolisce», spiega **Alessandro Padovani**, presidente della Società Italiana di Neurologia (SIN). «Il cervello è come un atleta: si può nascere con muscoli forti, ma non si diventa campioni senza un allenamento che migliori tutte le caratteristiche indispensabili ad arrivare al traguardo. A un centometrista, per esempio, occorrono muscoli forti ma anche veloci ed elastici, sostenuti da legamenti efficienti e una postura perfetta. Lo stesso vale per il cervello: l'intelligenza intesa come quoziente intellettivo non basta, tutte le componenti si possono e devono allenare con attività intellettive di ogni genere». Senza esagerare perché, come per l'allenamento muscolare, **il superlavoro cerebrale può avere effetti deleteri**: lo stress per richieste eccessive, attraverso ormoni come il **cortisolo**, impedisce per esempio la sedimentazione della memoria e compromette l'apprendimento. «Guai anche a "intasare" il cervello con troppe informazioni pensando di stimolarlo: se sono continuamente "sovraposte", finiamo per creare confusione» dice l'esperto.

Gli esercizi per tenere in forma il cervello

Quali sono gli esercizi giusti per tenere in forma il cervello? «Così come muscoli diversi devono essere potenziati tramite allenamenti differenti, allo stesso modo **il cervello ha varie capacità da esercitare: memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio, logica, creatività, ragionamento e così via**», risponde Alessandro Padovani.

«Ognuna può e deve essere stimolata con attività diverse, anche se in alcuni esistono capacità particolarmente spiccate: tutte le attività che stimolano la mente possono andare bene, a patto di essere motivati e farle volentieri ma anche di **scegliere qualcosa che attivi davvero il cervello e**

non sia un esercizio passivo (come vedere un film senza troppo rifletterci su, lasciandoselo scivolare addosso: in quel caso è un passatempo, se invece la pellicola stimola alla riflessione è un «esercizio», *ndr*). Conta anche l'**atteggiamento mentale**: essere sempre aperti a nuove idee, soprattutto se molto diverse dalle nostre prospettive abituali, favorisce il potenziamento delle capacità cognitive».

Meglio le parole crociate o un buon libro? «Dipende da come ci facciamo coinvolgere, da quanto il nostro cervello viene attivato, ma anche da come sta bene – spiega Padovani –. Le prime sono un ottimo esercizio in cui andiamo a recuperare nozioni spesso nascoste già presenti nella memoria, ma sono relativamente ripetitive, quindi meno stimolanti per la mente: frequentare amici, conoscere nuove persone, avere relazioni, trovare nuovi interessi, visitare musei, creare occasioni per imparare qualcosa di nuovo e che piace sono metodi più efficaci e piacevoli. Pure la lettura può essere passiva se non sollecita la fantasia e non ci stimola» conclude l'esperto.

Musica e bilinguismo

Imparare a **suonare uno strumento** sembra aumentare il **quoziente intellettivo**, se si comincia da piccoli. Probabilmente hanno un ruolo le risorse motorie, sensoriali ed emotive che lo studio delle note richiede; chi invece non ha mai capito il pentagramma può provare a trarre benefici dalle note grazie all'«effetto Mozart» secondo cui le prestazioni cerebrali migliorerebbero con l'ascolto della buona musica, forse perché **il benessere indotto da note piacevoli aiuta la mente a funzionare al massimo**.

Un'alternativa ai dischi di qualità è lo **studio di una nuova lingua**: i **bilingui** hanno un **maggior volume di materia grigia** nei lobi frontali e hanno un **vantaggio cognitivo** su chi parla una sola lingua, per esempio hanno **migliori capacità esecutive**, ovvero sono **più capaci di concentrarsi** su ciò che serve loro di volta in volta o di passare da un compito all'altro senza confondersi. Vale per chi è esposto a più di un idioma dalla prima infanzia, ma pure negli adulti migliora le performance del cervello.

Brillanti si nasce o si diventa?

Intelligenti si nasce e si diventa: l'intelligenza è stata considerata a lungo una capacità innata ereditata dai genitori, oggi si ritiene che anche **fattori ambientali concorrono ad innalzare l'efficienza intellettuva**. Che infatti cambia nel tempo, come spiega il neurologo Alessandro Padovani: «Da giovani abbiamo un'intelligenza più fluida, ovvero una capacità di analizzare problemi, identificare gli schemi e le relazioni sottostanti tra elementi per trovare una soluzione usando il ragionamento logico, indipendentemente dalle conoscenze acquisite con l'apprendimento: è la componente strutturale e funzionale "innata" dell'intelligenza. **Da adulti e anziani sviluppiamo un'intelligenza cristallizzata**, cioè la capacità di utilizzare competenze e conoscenze che scaturisce dall'esperienza ed è legata alla cultura». Quindi l'**intelligenza si modifica**, può

essere sviluppata e c'è pure abbastanza tempo per farlo, visto che, secondo alcuni, **il massimo dell'efficienza intellettiva non si raggiunge fra i 20 e i 25 anni ma fra i 40-45 e forse anche dopo.**

Il Dna invece non spiega tutto, tant'è che non sempre chi nasce da un cervellone lo è a sua volta, anzi. Né si diventa più intelligenti o più capaci di prestazioni cognitive di alto livello affidandosi alla scorciatoia di farmaci o sostanze che promettono di potenziare le funzioni cerebrali. «Alcuni principi attivi in teoria potrebbero aiutare il cervello, ma sono farmaci impiegati in casi selezionati, per esempio per il trattamento di bambini e giovani con deficit di attenzione e iperattività, oppure per persone con narcolessia.

I farmaci non sono una buona idea

Accanto a questi ci sono i “rimedi” per sostenere lo studio o il lavoro a oltranza, dai pericolosi derivati delle amfetamine ai litri di caffè», spiega il neurologo. «Tutte queste sostanze, aumentando l'allerta, ci fanno apparentemente lavorare di più e perciò si pensa che pure le nostre capacità cerebrali si potenzino; in realtà non è così perché sotto l'effetto dei farmaci **si possono incamerare più informazioni, ma queste poi “scivolano via” più facilmente e in breve tutto ciò che è stato appreso verrà dimenticato**. Per imparare davvero occorre tempo, solo in questo modo ciò che “entra” nel cervello ci resterà a lungo. «Senza contare i possibili effetti collaterali di farmaci assunti senza che vi sia una malattia o i danni delle droghe stimolanti, che possono provocare dipendenza, allucinazioni, paranoie e depressione», avverte Padovani.

I test per il quoziente intellettuivo

«L'intelligenza è il risultato di **processi cognitivi che servono a pianificare e selezionare strategie adeguate**, inibire risposte non adatte o che interferiscono con lo scopo, regolare il comportamento e le emozioni, essere flessibili, tutte capacità che garantiscono un migliore adattamento all'ambiente e alla sua imprevedibilità», spiega il neurologo. «**L'efficienza intellettuiva può quindi cambiare a seconda del compito da affrontare** ed è maggiore nella risoluzione dei problemi che richiedono l'impiego delle attitudini intellettive più sviluppate in ciascuno».

I test per misurare l'intelligenza oggi tengono conto di questa complessità e sono più articolati rispetto al classico test del QI, che valuta soprattutto l'intelligenza logico-matematica: danno perciò punteggi a vari gruppi di abilità (la fluidità di linguaggio, il pensiero tridimensionale e così via) e uno riassuntivo a partire da quelli parziali. «La teoria attuale è che il fattore di intelligenza generale, detto “fattore G”, sia quello che unifichi i disparati obiettivi dei diversi test: corrisponde al concetto popolare di intelligenza e corrella al QI per circa il 90%» prosegue Padovani. «Pur con tutte le migliori aperture ai test, però, l'intelligenza non si esaurisce in un numero, proprio perché non ne esiste una soltanto».

Definire com'è un «cervello intelligente» non è facile, anche se un indizio arriva da quello di un genio come Albert Einstein: quando fu analizzato, si scoprì che aveva tanta materia bianca, ovvero connessioni fra cellule nervose. Osserva Padovani: «Un cervello intelligente ha tante reti di cellule che si “parlano” grazie a due tipi di connessioni nervose: quelle robuste, che derivano da anni di continuo traffico di informazioni e sono l'intelligenza “cristallizzata” delle esperienze e nozioni ben assimilate nel tempo; e le vie deboli e transitorie, che si formano quando il cervello si impegna su problemi unici o insoliti e sono l'intelligenza “fluida”, l'abilità di ragionare adattandosi alle richieste dell'esterno trovando nuove soluzioni. Il cervello intelligente è flessibile, le usa entrambe e sa anche dosare le energie: può sembrare un paradosso, ma l'attività nervosa di chi è più intelligente è di circa il 20% più bassa rispetto alla media».

La memoria si rinforza la sera

Anche la memoria si può allenare e, per farlo, occorre esercitarla: alla sera, per esempio, è utile ripensare a tutto ciò che è successo durante la giornata richiamando i fatti nei dettagli per «stratificare» i ricordi.

«Lo stress, l'ansia, la depressione, la stanchezza spazzano via i ricordi e sono nemici della memoria, vanno perciò combattuti cercando di evitare contrasti, conflitti, sofferenza» dice il neurologo Alessandro Padovani.

«Non bisogna, però, confondere la memoria con l'attenzione: quando entriamo in una stanza e dimentichiamo perché ci siamo arrivati non abbiamo preoccupanti deficit mnemonici, quasi sempre succede perché nel frattempo abbiamo pensato ad altro, ci siamo distratti e ci è sfuggito lo scopo iniziale per cui ci siamo mossi».

Ed è bene tenere presente che dimenticare non è sempre un male, perché è un processo attivo del cervello indispensabile per ridurre il rumore di fondo delle informazioni inutili: lasciar scivolare via ciò che non è essenziale aiuta a pensare meglio, darsi priorità.

Non è mai troppo tardi

Non è mai troppo tardi: anche da anziani si può fare qualcosa per migliorare le performance cerebrali e contrastare lo spettro di deficit cognitivi. Molto si costruisce quando si è più giovani: nelle persone anziane con un alto grado di scolarità, che hanno svolto un'attività lavorativa intellettualmente impegnativa e hanno avuto una vita sociale intensa, le prestazioni cognitive sono migliori.

Tenere sempre «impegnato» il cervello a ogni età, riducendo i comportamenti abitudinari, rafforza la rete delle connessioni fra neuroni creando una riserva cognitiva consistente, utile con l'andare degli anni: grazie a questa riserva di «contatti» fra cellule, infatti, è possibile garantire il funzionamento delle connessioni e rimpiazzare (almeno in parte) funzioni venute meno per l'invecchiamento delle cellule nervose.

Invecchiando, pure le capacità intellettive cambiano: si è meno brillanti nei test che misurano l'intelligenza fluida e richiedono velocità di fronte a situazioni mai viste, mentre vengono meno scalfite le abilità connesse all'intelligenza cristallizzata, accumulata nel tempo, come l'ampiezza del vocabolario.

Le nove diverse intelligenze

Siamo tutti un po' intelligenti? Secondo la teoria delle intelligenze multiple dello psicologo americano Howard Gardner esisterebbero almeno **nove tipi di intelligenza**:

- 1) la logico-matematica, valutata dal QI;
- 2) la linguistica di chi è abile con le parole;
- 3) la musicale di chi ha orecchio (e cervello) per le note;
- 4) la intrapersonale degli introspettivi;
- 5) la interpersonale di chi è molto bravo a capire gli altri;
- 6) la visuo-spaziale che rende bravissimi a ricordare immagini e percorsi;
- 7) la corporeo-cinestestica di chi ha un ottimo controllo del proprio corpo e della coordinazione;
- 8) la naturalistica di chi sa cogliere al meglio relazioni e caratteristiche del mondo naturale;
- 9) infine l'intelligenza esistenziale di chi è in grado di riflettere sui grandi temi attraverso l'astrazione e concetti universali.

Ciascuno, quindi, può essere intelligente a modo suo. La teoria però non convince tutti, perché alcune sembrano più tratti del carattere che facoltà intellettuali, come quella interpersonale di chi capisce al volo gli altri.

Leggi anche

- [Per la longevità contano molto più gli stili di vita che la genetica: cosa si può fare](#)
- [Allenare il cervello, le strategie per mantenere una buona memoria \(anche avanti con l'età\)](#)
- [Come si mantiene una mente brillante molto a lungo? I comportamenti che fanno nascere nuovi neuroni \(e fate attenzione all'udito\)](#)
- [Cosa ci dicono sulla longevità le cattive abitudini di alcuni centenari](#)
- [Si punta sui nuovi neuroni per combattere il declino cerebrale](#)