

C'è un potente antiaging mentale (che è a portata di tutti): ecco come far fare ginnastica al cervello di Anna Fregonara

L'esperta: «Non è la relazione in sé a fare da ginnastica per il cervello, ma il tipo di elaborazione cognitiva che richiede. Siamo costretti ad aggiornare i nostri modelli mentali»
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 luglio 2026)



Si dice che Taylor Swift, 36 anni, abbia un QI pari a 160 (come Albert Einstein)

La perdita di [memoria](#), come quando la frase sulla punta della lingua svanisce di colpo, è la prima cosa di cui ci si lamenta con gli anni. **Che cosa si può copiare dai superager**, gli over 80 con la memoria e altre facoltà, come attenzione o funzioni esecutive, di chi ha 50 o 60 anni? Studiandone le vite, **Emily Rogalski**, neuroscienziata dell'Università di Chicago, dove dirige il centro di ricerca sull'invecchiamento in salute e sull'Alzheimer, ha raccontato che alcuni, per esempio, trovano beneficio dallo stare in contatto con persone molto più giovani. **Un quasi centenario ha confessato di essersi informato su chi fosse Taylor Swift per chiacchierare coi nipoti.**

«Quando usciamo dalla nostra zona di comfort, dialogando con chi ha riferimenti culturali diversi o è molto più giovane, non è la relazione in sé a fare da ginnastica per il cervello, ma **il tipo di elaborazione cognitiva che richiede. Siamo costretti ad aggiornare i nostri modelli mentali:** comprendere concetti nuovi, recuperare ricordi, controllare le risposte, costruire schemi che magari non avevamo mai sperimentato», spiega **Michela Matteoli**, docente di Farmacologia presso Humanitas University e direttrice del Programma di Neuroscienze dell'ospedale Humanitas. «A livello cerebrale, entrano in gioco **le aree fronto-parietali coinvolte nell'attenzione e nel**

controllo, le reti legate alla memoria autobiografica, che richiamano esperienze passate, e l'ippocampo, la regione per la formazione di nuovi ricordi e per l'apprendimento. La plasticità nasce dal dialogo tra queste reti e dalle modificazioni delle loro connessioni sinaptiche, non dall'attivazione di una singola area cerebrale».

Atteggiamento positivo

Tra i tratti che i superager condividono - un atteggiamento positivo, il mantenimento di uno scopo, il restare fisicamente attivi - c'è l'abitudine di **stimolare il cervello ogni giorno con qualcosa di nuovo**. «Mettersi alla prova con attività mai fatte è un modo per rafforzare la riserva cognitiva, la capacità del cervello di reggere meglio gli effetti dell'[invecchiamento](#) o di alcune malattie neurodegenerative», continua l'esperta.

Più neuroni rispetto ai pari-età

Non a caso, una ricerca recente pubblicata su *Nature* ha svelato che [l'ippocampo](#) dei superager **presenta più nuovi neuroni rispetto agli anziani con memoria nella norma per l'età**. «Lo studio rafforza l'idea che il cervello mantenga la capacità di produrli anche in età avanzata», commenta la neuroscienziata. «Non possiamo dire che diventare superager sia solo questione di predisposizione biologica, né che basti uno stile di vita sano. È probabile che entrino in gioco sia fattori genetici sia modificazioni epigenetiche che possono essere influenzate anche dall'ambiente e dalle esperienze di vita. Possiamo però indicare **fattori modificabili che alzano le probabilità di un invecchiamento cerebrale in salute**: attività fisica regolare, buon sonno, controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, vita sociale, stimolazione cognitiva e dieta equilibrata».

Modello alimentare

A tal proposito, in uno studio uscito sul *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, ricercatori hanno seguito **oltre 1.600 persone per circa 12 anni** con risonanze magnetiche ripetute nel tempo e hanno visto che chi seguiva meglio [la dieta Mind](#), che unisce in un modello pensato per il cervello le diete mediterranea e [Dash](#) contro l'ipertensione, perdeva più lentamente volume di materia grigia, uno dei segni tipici dell'invecchiamento cerebrale. Secondo gli autori, **la differenza equivaleva a circa 2,5 anni in meno**. «Più che di dieta ideale, oggi conviene parlare di modello alimentare che privilegi i cibi che aiutano a contrastare i processi infiammatori cronici e lo stress ossidativo, legati all'invecchiamento del cervello», conclude Matteoli. «Significa **mettere in tavola con regolarità verdure, soprattutto a foglia verde, frutti di bosco, cereali integrali, legumi, frutta secca, olio extravergine d'oliva, pesce e pollame, limitare carne rossa, burro, formaggi grassi, dolci, fritti e cibi ultra-processati**. Una dieta così è vantaggiosa perché il cervello, che pur pesando il 2% del corpo di un adulto ne consuma circa il 20% delle calorie, è un organo molto sensibile alla salute dei vasi sanguigni e all'infiammazione. Ed è proprio su questi fronti che agisce, tenendo sotto controllo pressione, glicemia e [colesterolo](#) e

portando sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. È probabile che sia l'insieme di questi effetti a fare bene al cervello».