

Gli hobby che fanno bene al cervello (dal lavoro a maglia al giardinaggio, fino al ballo)

I consigli dell'esperto: non isolarsi, muoversi e svolgere - insieme agli altri - attività che piacciono e coniugano impegno cognitivo e motorio. Socializzare è un antidoto all'invecchiamento cerebrale (correlato, invece, alla solitudine)

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 18 maggio 2024)



Come mantenere il **cervello in buona salute** il più possibile? Aiutano, come documentano studi scientifici, **stili di vita corretti** - da una regolare [attività fisica](#) a una **sana alimentazione**, eliminando il fumo e non eccedendo con l'alcol - ma anche **mantenersi attivi mentalmente e socialmente praticando gli hobby** che piacciono. A produrre maggiori benefici sono le attività **manuali**, per esempio lavorare all'uncinetto o ai ferri, curare l'orto o fare piccoli lavori artigianali e, soprattutto, **svolgerle insieme ad altre persone**.

Diversi studi hanno dimostrato che **passatempi che impegnano le mani** - come **lavorare a maglia** ([qui](#) e [qui](#)), il [giardinaggio](#), **colorare o dipingere** ([qui](#) e [qui](#)) - sono associati a miglioramenti della [memoria](#) e dell'[attenzione](#), nonché a riduzione di [ansia](#) e [depressione](#).

Lavorare a maglia

«Lavorare a maglia fa sviluppare la **manualità** e, se lo si fa **insieme ad altre persone**, anche la **socialità**, il che sembra aiutare a **mantenere alcune funzioni cognitive “sensibili” all’avanzare dell’età** - spiega Alessandro Padovani, presidente della Società italiana di neurologia e direttore della Clinica di Neurologia all’Università di Brescia -. Vuol dire che il nostro **lobo frontale** che si è

sviluppato di più, anche nell'eseguire gesti complessi oltre che simbolici, effettivamente **mantiene una maggiore “resilienza” all'effetto dell'[invecchiamento](#)** se si mettono in atto delle **procedure cognitivo-motorie**. In pratica sono utili tutte quelle **attività che possono coniugare** in maniera armonica un **impegno cognitivo con un impegno motorio**. Se ci fosse un semplice impegno motorio, probabilmente non si produrrebbe lo stesso effetto».

Cervello «di successo»

Altre componenti importanti sono la motivazione e la socialità. «Un'attività come lavorare a maglia **si fa perché piace** e si ha la **curiosità di vedere finita un'opera**, anche se non artistica - prosegue il professor Padovani -. **Portare a termine un'attività**, volendola fare, esprime già un **cervello di “successo”**; se, invece, a una certa età prevalgono l'[apatia](#), l'inazione, lo **scarso interesse**, sono tutti segnali che qualcosa non va».

Inoltre, aggiunge il neurologo, «lavorare all'uncinetto o ai ferri insieme ad altre persone favorisce la **socializzazione**, che è l'altro **antidoto all'invecchiamento cerebrale (fortemente correlato, invece, alla solitudine)** - spiega il neurologo -. Si tratta di un insieme di azioni che hanno un valore di **resilienza** nei confronti dell'**invecchiamento cerebrale**».

Come mantenere attivo il cervello

Come mantenere attivo il cervello? «**Non isolarsi, svolgere attività che piacciono, muoversi meglio se insieme ad altri** - sintetizza il professor Padovani -. Siamo fatti per **muoverci**, da soli o in gruppo dipende dalle caratteristiche di ciascuno. Va bene qualsiasi tipo di **attività fisica** meglio se svolta col fine di **socializzare**, per esempio **camminare in gruppo** e, soprattutto, **ballare**. -Il ballo prosegue il neurologo - rappresenta il paradigma più adatto perché comprende l'attività fisica, si balla **insieme ad altre persone** in un **contesto di felicità**, ma c'è anche l'**intenzione a mettersi in movimento**. È l'attività che consiglierei a tutti. Ma va bene anche fare piccoli lavori artigianali, curare il giardino o l'orto, suonare strumenti che piacciono. Basta **non diventare pigri**, che vuol dire non muoversi, mangiare male o troppo, bere, isolarsi. Non c'è niente di peggio che **rinchiudersi** in sé stessi perché di certo **non porta benessere**».

Politiche sociali per gli anziani

«Il nostro cervello è **curioso per natura** - ricorda il neurologo -. Sarebbe giusto **mettere in atto politiche sociali per le persone anziane**. Si parla tanto di [telemedicina](#): sarebbe il caso di incentivare la creazione di gruppi, anche attraverso la cosiddetta **tecnologia digitale**, per spingere le persone sole a incontrarsi. Per esempio, **durante la pandemia tanti si collegavano**, a ore diverse della giornata, **per fare discussioni o ginnastica insieme**. **Approfittare della tecnologia digitale** per fare una sorta di **“terapia di gruppo”** non è una questione solo psicologica ma è un

modo di far sentire le persone all'interno di una comunità e **spingerle a non isolarsi e a rimanere attive**» conclude il presidente della Società italiana di neurologia.

LEGGI ANCHE

- [L'esercizio fisico può aiutare a migliorare la memoria. Ecco come](#)
- [Come mantenere il cervello sano ed efficiente fino a tarda età: che cosa dice la scienza](#)
- [Alzheimer, lo stile di vita sano protegge dal declino cognitivo anche chi ha già segni di demenza](#)
- [Suonare uno strumento musicale \(meglio se il pianoforte\) o cantare mantiene il cervello più giovane](#)