

**Etica e società**

# Anziano e sveglio? Il cervello è plastico e si adatta all'età

**STENO SARI**

■■■■ Devo confessare che quando mia figlia Sharon "specializzanda" in geriatria, mi ha annunciato che fra tre anni (a 65) sarò "geriatrico", mi sono rabbuiato. Mi attendono anni bui? Che difficoltà che dovrò affrontare? Come potrò vivere i prossimi anni con serenità?

La mia paura maggiore (e penso di essere in buona compagnia) è la senilità e sono sconvolto all'idea di perdere la memoria. Già adesso a volte mi capita di dimenticare i nomi e mi chiedo se questi vuoti di memoria sono l'inizio di un grave decadimento mentale. Sharon da buon medico mi ha rassicurato, «Papà, dimenticare le cose capita a tutti, a prescindere dall'età, e i cambiamenti nelle funzioni cerebrali di una persona anziana di solito non derivano dalla demenza senile». Secondo alcuni ricercatori, «quasi il 90 per cento delle persone con più di 65 anni non è affatto da demenza».

È vero che spesso i giovani sono più veloci degli anziani nel ricordare avvenimenti specifici. Ma secondo alcuni neurologi, se si mette da parte il cronometro, le persone anziane in genere se la cavano bene almeno quanto i giovani. Anzi, con metodi di istruzione ed esercizi adeguati, se il loro cervello è sano, continuano a imparare, a ricordare e perfino a migliorare certe capacità. Diversamente dagli anni passati, l'idea che la vecchiaia si accompagni inevitabilmente a una perdita neuronale non è più accettabile. Come non lo è pensare che le basi del cervello siano innate e immutabili. Oggi nel campo delle neuroscienze si parla di plasticità cerebrale, che è la capacità del cervello umano di modificare la sua architettura neurale, così da confrontarsi in maniera efficace con nuove esperienze e compensare gli effetti di un danno cerebrale o di una deprivazione sensoriale.

Scrive il neurologo Gianfranco Denes che «abituarsi con successo all'invecchiamento è un processo che richiede un costante sforzo di adattamento ai cambiamenti dell'ambiente interno ed esterno... un buon invecchiamento richiede l'adozione di nuovi stili di vita e la ricerca di risorse diverse. Il compito non è facile: è necessaria una forte motivazione a superare lo sforzo cerebrale per la ricerca e l'uso di nuove strategie neuronali e cognitive». - (Plasticità cerebrale. Come cambia il

cervello nel corso della vita - Carocci editore)

Non è raro che gli anziani temono di essere considerati inutili. Tuttavia, concentrandosi su quello che si è ancora in grado di fare invece di scoraggiarsi per quello che non si può fare, è possibile mantenere l'autostima e sentirsi utili. Da sociologo mi sono permesso di dare alcuni consigli a mia figlia su come aiutare le persone anziane: «Non privarle della loro dignità, ascoltale con attenzione, mostra empatia, cerca di capire quando hanno bisogno di incoraggiamento, sii paziente». Un'assicurazione per la mia vecchiaia...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

