

All'Università del Maryland è stato dimostrato che l'attività fisica ha effetti anche sulla capacità di ricordare. La sperimentazione è stata compiuta su un gruppo di anziani ma i benefici sono evidenti anche nei ragazzi

LA RICERCA

Per migliorare la memoria e consolidare quanto appena appreso ci sono due regole fondamentali. La prima è accompagnare lo studio all'attività fisica, la seconda è fare brevi pause, perché il famoso "studio matto e disperatissimo" (e senza sosta), porta pochi risultati. Quindi, per dare un aiuto alla memoria, mettersi le scarpette e fare attività fisica. Questa, infatti, è in grado di aumentare il volume dell'ippocampo e di proteggere dal declino del ricordo. Anche correlato all'età.

Il meccanismo, messo in luce da uno studio pubblicato sul Journal of International Neuropsychological Society è stato testato sugli anziani ma potrebbe valere anche per i giovani alle prese con gli esami.

LA CORTECCIA

I ricercatori dell'Università del Maryland hanno misurato, con una risonanza magnetica funzionale, l'attività cerebrale di persone sane tra 55 e 85 anni. Ai volontari è stato chiesto di ricordare una serie di nomi alcuni dei quali famosi, azione che attiva una rete neurale relativa alla memoria semantica, nota per deteriorarsi nel tempo. Questa misurazione è stata effettuata sia 30 minuti dopo lo svolgimento di una sessione di esercizio moderatamente intenso su una cyclette, sia in un giorno a riposo.

Esaminando l'attività cerebrale in 4 aree della corteccia, si è notato che era "significativamente maggiore" dopo l'esercizio fisico rispetto a quando veniva misurata dopo il riposo, mentre i partecipanti ricordavano i nomi. «Come un muscolo si adatta all'uso ripetuto, singole sessioni di eser-

Poca memoria per lo studio basta allenarla con lo sport



Durante la preparazione di un esame i ragazzi dovrebbero utilizzare le pause per fare sport

LA MISURAZIONE È STATA COMPIUTA SOTTOPONENDO IL CERVELLO ALLA RISONANZA MAGNETICA

cizio possono modificare le reti neurali cognitive», portando a «un accesso più efficiente ai ricordi», commenta l'autore principale, Carson Smith. Quest'ultimo studio conferma alcune sperimentazioni fatte dalla Radboud University di Nijmegen (Olanda), pubblicata sulla rivista

Current Biology, che ha valutato l'effetto di una sessione di esercizio fisico (35 minuti di attività aerobica sulla cyclette) sulla memoria a lungo termine, subito dopo un test di apprendimento, oppure dopo 4 ore, mentre un terzo gruppo non doveva fare esercizio fisico. Passati due gior-

ni i partecipanti hanno ripetuto il test, mentre erano scansionati dalla risonanza magnetica, e chi si era esercitato 4 ore dopo ricordava meglio di tutti gli altri. La seconda regola per tutelare la memoria riguarda la pausa. Spiegano gli esperti del National Institutes of Health degli Usa: «Tutti pensano che sia necessario studiare, studiare e studiare quando si apprende qualcosa di nuovo. Invece, abbiamo scoperto che riposare può essere altrettanto importante», sottolinea Leonardo G. Cohen, autore dello studio pubblicato su Current Biology.

LE PROVE

I partecipanti dovevano digitare correttamente alcuni numeri e, in una prima parte della ricerca è emerso come questa attività sia migliorata notevolmente durante le prime prove per poi stabilizzarsi intorno all'undicesimo ciclo. L'analisi è stata condotta attraverso una magnetoencefalografia, una tecnica di controllo delle onde cerebrali. Con questa analisi è risultato che le onde sembravano cambiare molto di più durante i periodi di riposo rispetto alle sessioni di lavoro. Inoltre è in questi momenti di riposo che il cervello dei volontari stava consolidando i ricordi.

A.Cap.