



Una nuova geografia del cervello

di Bernard Sablonnière

Dedalo, Bari, 2018,
pp. 188 (euro 18,00)

COME COLTIVARE LA PLASTICITÀ CEREBRALE

di GIULIA ALICE FORNARO

«Il cervello è incapace di rinnovarsi» e «ogni sua area è implicata in compiti precisi»: sono due dogmi delle neuroscienze del Novecento letteralmente ribaltati negli ultimi decenni da un'espansione senza precedenti di questo campo. Grazie anche a tecnologie di *imaging* e capacità computazionali sempre più avanzate, il nostro sistema nervoso si rivela più complesso del previsto, caratterizzato da legami inediti con il sistema ormonale e immunitario ma anche con

il bioma intestinale e la sfera sessuale. Bernard Sablonnière fa il punto della situazione sfatando anche alcuni miti, come quelli legati al potenziamento cerebrale. Il risultato è un volume completo e fruibile a cui manca solo qualche grafica che aiuterebbe a localizzare aree e circuiti cerebrali e a fissare meglio i tanti concetti nuovi introdotti dagli studi più recenti.

Ne emerge comunque un quadro affascinante il cui *leitmotiv* è la plasticità cerebrale al

servizio dell'apprendimento: le azioni del corpo e gli stimoli che riceve modificano la struttura del cervello in un processo di continuo adattamento all'ambiente. Nulla è definito una volta per tutte dalla genetica: siamo artefici del nostro destino e della nostra felicità, che può realizzarsi con un cervello sano anche in età avanzata se coltiviamo la plasticità fin da giovani, con la giusta alimentazione, l'attività fisica e la costante immersione in ambienti stimolanti che favoriscano la socialità.

Perché pure emozioni ed empatia favoriscono il benessere mentale. Grazie al lobo prefrontale, un regalo dell'evoluzione che ci permette di fare astrazioni, e quindi di immaginare. Per metterci al posto degli altri, ma anche di noi stessi in un futuro migliorabile.