



Lo Jass come terapia

Il neuropsicologo Peter Brugger spiega come restare mentalmente in forma e perché raccomanda ai suoi pazienti di giocare a Jass.

Rivista: Si sente spesso parlare di allenamento mentale. Che cosa significa?

Peter Brugger: Quando parliamo di allenamento, di solito pensiamo a un allenamento della forza, della resistenza e della flessibilità del corpo e della muscolatura. Ma si può fare qualcosa di simile anche con il cervello, allenando le proprie prestazioni mentali, la concentrazione e l'agilità di pensiero. In entrambi i tipi di allenamento ci vogliono motivazione e piacere, altrimenti non sono efficaci.

L'allenamento mentale dà risultati anche in età avanzata o in presenza di una neuropatia come il Parkinson?

Eccome! Non è mai troppo tardi. In caso di Parkinson è tuttavia ancora più importante muoversi e i movimenti, per esempio quando ci si esercita a camminare, dovrebbero essere il più estesi possibile.

È possibile prevenire la perdita delle funzioni cognitive?

Sì. In termini specialistici si parla della «riserva cognitiva», che aiuta a ritrovare un equilibrio in caso di danni cerebrali. La si può alimentare già dall'età di vent'anni. Alcuni fattori utili in questo senso sono il livello d'istruzione, la pratica di attività sportive diversificate e un buon udito. Anche chi parla una lingua straniera possiede delle riserve cognitive.



Peter Brugger

professore emerito di neurologia comportamentale dell'Università di Zurigo. È neuropsicologo e responsabile del team di neuropsicologia del centro di riabilitazione di Valens.

Sul sito della Lega svizzera per il cervello, oltre a molte informazioni su come mantenere il cervello in forma e allenarlo, trovate idee concrete di esercizi mentali inclusivi.
www.legacervello.ch

Come si fa a migliorare la propria forma mentale?

Quando non usiamo determinate funzioni, tendiamo a perderle. Le capacità cognitive sono come i muscoli: si mantengono attraverso un allenamento regolare. E proprio come nello sport, ogni tanto fa bene sforzare un po': la semplice routine non basta. Al massimo aiuta a rallentare l'irrigidimento mentale. Per allenarsi, tuttavia, occorre scardinare le abitudini.

Che cosa si può fare nella vita di tutti i giorni?

In quanto neuropsicologo non posso prescrivere farmaci, ma ai parkinsoniani prescrivo di giocare a Jass. Chi giocava con piacere da giovane dovrebbe ricominciare: a casa o con gli amici. È un'ottima attività anche per socializzare. Giova inoltre combinare esercizi motori e cognitivi. Un esempio: prendete un mazzo di carte, dividetelo per semi e al contempo pronunciate un elenco di nomi di animali.

Le parole crociate e il sudoku aiutano?

Meno di quanto si creda. Sono attività di routine e solitamente si fanno in solitaria. Inoltre, le capacità acquisite non sono applicabili ad altri ambiti. È molto più utile impegnarsi di tanto in tanto a imparare un nuovo gioco di società. Anche le attività ludiche in cui ci si muove, meglio se in gruppo, fanno bene. Per esempio giocare a bocce. In alternativa si può imparare una nuova lingua.