

# Spingere la mente oltre i limiti

## Molti studenti usano stimolanti. Ma il cervello deve riposare

Alessandro Malpelo

**OLTRE** mezzo milione di studenti è alle prese con gli esami di maturità. Un sondaggio sul portale Studenti.it riferisce che il 39% di questi adolescenti vorrebbe un aiuto per concentrarsi. Nella pratica il 28% ricorre a integratori multivitaminici, il 17% beve bibite energizzanti per tenersi sveglia e il 9% prende farmaci. Ma le sostanze lecite riescono a migliorare la performance senza risultare dannose per l'organismo? A questa domanda risponde la prima inchiesta italiana sul potenziamento cerebrale, a cura di Johann Rossi Mason, giornalista. «Il cervello è un organo che può essere spinto oltre i limiti per un breve periodo, purché gli sia dato modo di recuperare, e questo avviene con un adeguato numero di ore di sonno», scrive la Mason nel libro *Cervello senza limiti* (Codice Edizioni). Se il riposo viene meno, la memoria perde efficienza. E sommando l'uso indiscriminato di sostanze eccitanti (caffè, taurina, ginseng) si può ricavarne una sensazione di energia immediata ma che si paga nel medio termine».

**I PIÙ SCALTRI** riescono a procurarsi i farmaci, molecole per disturbo da deficit dell'attenzione, demenza o narcolessia che nei sani hanno mostrato effetti di potenziamento cognitivo come aumento dell'attenzione e della concentrazione, memoria e annullamento del senso di fatica. «Nonostante non ci siano divieti - aggiunge Rossi Mason - esiste una controindicazione assoluta all'assunzione di sostanze neurotropiche da parte di ragazzi fino a 18-20 anni: il cer-



vello è ancora in formazione e non è possibile sapere quali effetti possono sortire in una fase evolutiva così delicata. La cautela è d'obbligo». Farmacologicamente, le sostanze che potenziano i componenti dei circuiti di memoria e apprendimento (dopamina, glutammato, noradrenalina) possono migliorare la funzione cerebrale in individui sani oltre il loro limite fisiologico. «Queste sostanze non hanno niente a che fare con quello che i ragazzini usano per lo sballo in discoteca o per allentare i freni inibitori. Con queste sostanze ci vai in biblioteca, non in discoteca. Sono ricercate da soggetti ambiziosi, che vogliono spostare un po' più in là i propri

limiti, essere più produttivi. Ma attenzione, chi crede che aiutino ad ottenere risultati brillanti senza sforzo rimarrà deluso. E non aumentano nemmeno l'intelligenza. Sono come un additivo per motori già performanti, non una scorciatoia».

**UN SONDAGGIO** condotto all'Università di Oxford nel 2016 ha svelato che il 15 per cento degli studenti ha assunto sostanze nootropiche (legali) anche senza prescrizione medica. In Italia non ci sono dati precisi, ma è stato appena lanciato un sondaggio online (sul sito [www.cervellosenzalimiti.it](http://www.cervellosenzalimiti.it)) per indagare il fenomeno e quantificarlo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Nati prematuri, rete sorveglianza

**UNA RETE** di monitoraggio dei nati prematuri. Questo l'ultimo traguardo della collaborazione tra Istituto Superiore di Sanità, società italiana di Neonatologia, società italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, che si sono uniti per l'intervento precoce dei disturbi dello sviluppo nel neonato pretermine a rischio. L'obiettivo della sinergia tra società scientifiche è quello di definire un appropriato modello organizzativo condiviso tra neonatologie e neuropsichiatrie per il monitoraggio del neonato in tutto il territorio italiano. Tale modello sarà definito estendendo la rete anche ad altri professionisti coinvolti nella valutazione e presa in carico del neonato prematuro.

## Tumori, ecco «dove mi curo»

**PIÙ DEL 50%** dei casi di tumore può essere curato con sola chirurgia. La letteratura scientifica ha fissato gli standard annuali che l'ospedale dovrebbe avere nelle diverse tipologie di cancro per essere efficienti: almeno 50-70 operazioni per il polmone, almeno 50 per il pancreas, 20-30 per lo stomaco. È dimostrata la stretta correlazione tra il volume di lavoro e gli esiti favorevoli. Sempre più spesso i pazienti chiedono informazioni sui luoghi di cura, numero di interventi in neoplasie frequenti come alla mammella, al polmone e allo stomaco, e dove si trovano centri con standard minimi richiesti per ovaio o pancreas. A queste domande risponde il progetto «Dove mi curo, come mi curo» di Fondazione Aiom ([www.aiom.it](http://www.aiom.it)).

## Viaggi della speranza per casi rari

**OCCORRE** scoraggiare i viaggi della speranza dal Sud al Nord inseguendo il miraggio della cura miracolosa di un tumore. Marina Chiara Garassino, presidente di Women for Oncology Italy, durante un incontro alla Camera ha ribadito che il viaggio verso altre strutture andrebbe motivato, e fatto solo quando necessario, come per tumori rari, o per aderire a protocolli sperimentali. In questo senso, anche la cosiddetta second opinion, la ricerca di specialisti per sentire l'altra campana, vedere se sono in grado di proporre uno schema di cure alternativo, potrebbe contribuire a scoraggiare i viaggi della speranza laddove non siano fondamentali per la certezza della cura o per la tempestività di una diagnosi specifica.

# NAUSEA?

# Indossa i bracciali



**Puoi vincerla  
senza  
medicinali**

**Niente Medicinali!** Una costante pressione sul Punto di agopuntura P6 (tre dita sotto la piega del polso) è necessaria ai bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band**, per agire controllando nausea e vomito in auto, in mare, in aereo.

I bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band** sono in versione per adulti e bambini e sono riutilizzabili per oltre 50 volte.

Disponibili anche per la nausea in gravidanza.

IN FARMACIA



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 26/09/2018  
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - [www.p6nauseacontrol.com](http://www.p6nauseacontrol.com)