

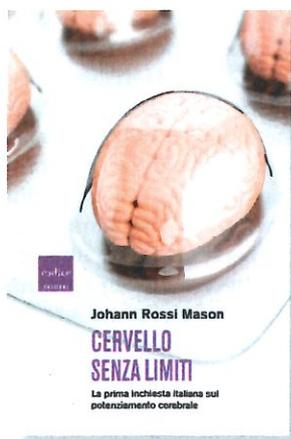
Le proprietà specchio dei nostri neuroni ci permettono non soltanto di capire quello che gli altri fanno, ma anche perché e come lo fanno

Lo specchio della comprensione

di MAURO CAPOCCI

C'erano una volta i neuroni specchio, un piccolo gruppo di neuroni localizzato nell'area F5 della corteccia premotoria ventrale del cervello dei macachi, in grado di attivarsi non solo quando l'animale compie uno specifico gesto, ma anche quando osserva qualcuno che compie la stessa azione. Circa trent'anni fa, questi neuroni vennero osservati dal gruppo di Giacomo Rizzolatti all'Università di Parma. Ma i neuroni specchio non esistono più: esiste in realtà una «proprietà specchio», che negli ultimi vent'anni si è rivelata molto più diffusa di quanto si pensasse, finendo per coinvolgere molte aree del cervello.

Non solo. La proprietà specchio la si rintraccia in diverse specie: macachi, marmosette, umani, e pure nel passero di palude e nei pipistrelli. Oltre un decennio dopo il libro precedente, che portava al grande pubblico l'idea dei neuroni specchio, Rizzolatti e Sinigaglia tornano a scriverne per evidenziare la pervasività di questa caratteristica. Molte ricerche hanno non solo visto



Cervello senza limiti
La prima inchiesta italiana sul potenziamento cerebrale
di Johann Rossi Mason
Codice Edizioni, Torino, 2019,
pp. 224 (euro 19,00)

QUANDO IL MARKETING VINCE SULLA SCIENZA

di PIERANGELO GARZIA

Non ho mai conosciuto nessuno che non volesse avere più memoria, intelligenza, proprietà linguistiche, abilità cognitive. E soprattutto non volesse preservarle nel tempo. A giusto titolo la giornalista scientifica specializzata in neuroscienze Johann Rossi Mason, blogger dell'«Huffington Post», realizza con questo libro un'inchiesta su ciò che viene definito «potenziamento cerebrale».

Tema spinoso e controverso. Anche perché si presta a

un colossale giro d'affari che va dai farmaci nootropici, ossia sostanze legali, per potenziare le capacità cognitive, ai neurostimolatori, al fitness della mente, agli integratori, ai cosiddetti «superfood» e persino alle gomme da masticare. Tanto che in un passo del libro si legge l'amara considerazione: «ormai il marketing ha vinto sulla scienza». Questo libro, nello stile della migliore saggistica anglofona, alterna accenni autobiografici da «iperstimolata

cognitiva» fin dall'infanzia, a ricerche e soluzioni già oggi attuabili e disponibili. Senza escludere quanto si possa prevedere riguardo il cervello del futuro.

Proprio per la naturale plasticità cerebrale, da sempre l'uomo usa strategie mentali per migliorarsi: meditazione, focalizzazione, concentrazione, mnemotecniche, apprendimento intensivo. È singolare che in un'epoca in cui rischiamo il massimo della distrazione e della perdita di tempo a causa delle nuove tecnologie, poi si cerchino rimedi per migliorare l'efficienza mentale e fisica. Ma, come sempre, la strada maestra è quella di documentarsi e comprendere. Questo libro è nootropico: accresce la nostra capacità di discernimento su questo complicato e controverso tema.