

# 35/40

# ETÀ PER ETÀ

Ogni stagione della vita ha le sue *défaillance*. E le Smart Drugs, sostanze legali che promettono la stimolazione cognitiva, si adeguano: prima agiscono sull'attenzione, poi sulla memoria, e infine combattono il declino cerebrale

di Paola Emilia Cicerone

## 35/40 Un "aiutino" per performare

Riunioni, incontri, impegni che si accavallano. Oggi lavoriamo con la sensazione di non poterci permettere un attimo di pausa. Si spiega così il successo delle Smart Drugs, sostanze del tutto legali che promettono di funzionare come stimolanti cognitivi. Un tempo riservate a studenti sotto esame e smanettoni nottambuli, oggi sono sempre più diffuse, dai veri e propri farmaci ai beveneroni energetici come il Bulletproof - miscela di caffè, burro e olio di cocco - agli integratori a base di erbe, minerali e aminoacidi. Con quali risultati? «Per migliorare le nostre capacità cognitive, l'allenamento resta fondamentale», ricorda Antonio Cerasa, neuroscienziato e ricercatore del CNR. «Ma oggi abbiamo problemi di prestazione, vogliamo dare il meglio per 8, 10 ore consecutive». E un aiutino potrebbe servire. «I prodotti più studiati ed efficaci sono tre, metilfenidato, Adderall e modafinil», prosegue Cerasa. Quest'ultimo è un farmaco per trattare la narcolessia, gli altri due sono utilizzati per il disturbo da deficit di attenzione ADHD. «Farmaci come questi», prosegue Cerasa, «lavorano sui circuiti della noradrenalina e della dopamina bloccandone la ricaptazione e lasciandole in circolazione nell'organismo, con effetti positivi sull'attenzione». Il problema è che sappiamo poco dei loro effetti a lungo termine, «e che molti studi sono fatti su una popolazione giovane, e non tengono conto dell'effetto placebo, il vantaggio che deriva dall'idea di aver preso qualcosa che "ci tira su"», prosegue il ricercatore. Senza contare che questi farmaci non possono essere prescritti a una persona sana, e se procurarseli non è difficile, resta da capire se sia una buona idea. Per chi volesse provare, ci sono i suggerimenti di Johann Rossi Mason, autrice di *Cervello senza limiti* (Codice edizioni, 2019): meglio procurarsi la sostanza originale, da fonte sicura, e assumerla per un breve periodo in situazione protetta. In ogni caso, ricorda Cerasa «queste sostanze non ci rendono più intelligenti, potenziano solo le facoltà che già abbiamo, agendo sul circuito neurologico della ricompensa». Il che significa che una forte motivazione potrebbe dare risultati analoghi, senza bisogno di farmaci.