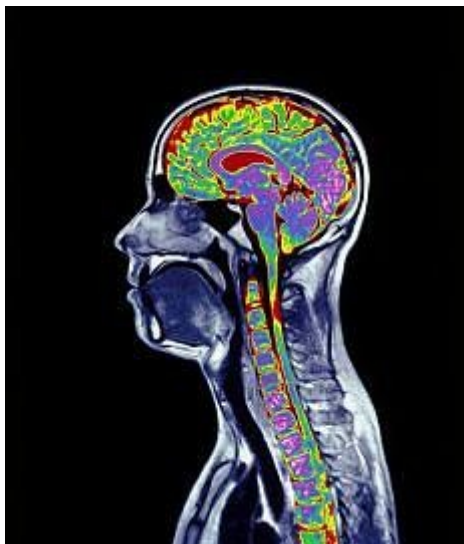


Esperimento negli Usa su un gruppo di uomini che hanno tra i 23 e gli 80 anni  
Il declino dovuto alla perdita di mielina, che isola e protegge le fibre nervose

## La stagione migliore del cervello? All'età di trentanove anni



LONDRA - Barack Obama l'ha passata da nove anni, Leonardo Di Caprio ci arriverà tra cinque, Michael Schumacher la sta vivendo proprio ora: peccato non sia più al volante di una Ferrari. E' l'età in cui il cervello dell'uomo raggiunge il massimo della sua potenza, la stagione in cui funziona meglio, il momento in cui è più rapido, scattante, ricettivo: 39 anni. Lo rivela una nuova ricerca in campo neurobiologico, dopo un esperimento condotto su un campione di uomini fra i 23 e gli 80 anni; e gli studiosi sono convinti che avrebbe dato risultati analoghi anche fra le donne, mettendo perciò le coetanee della 39enne René Zellweger, l'attrice del "Diario di Bridget Jones", al top della forma cerebrale. Dai 40 anni in avanti, viceversa, le prestazioni del cervello declinano "a un ritmo accelerante", affermano gli autori dell'indagine, provocando reazioni

gradualmente sempre più lente, come riduzione della memoria, difficoltà cognitive, erosione di abilità a svolgere determinate funzioni, fino ai casi più gravi di malattie come il morbo di Alzheimer.

Il rallentamento avviene a causa della perdita di mielina, una sostanza che costituisce la guaina midollare delle fibre nervose e che ha funzione isolante, oltre che protettiva, nei riguardi della conduzione degli stimoli nervosi. E' questa sorta di membrana a permettere la trasmissione di rapidi segnali ai circuiti del cervello. Ed è essa che, dopo la cosiddetta mezza età, si deteriora, perché il cervello non riesce più a "ripararla" al punto da riportarla alle sue condizioni ideali. La scoperta, pubblicata su "Neurobiology of Aging", una rivista scientifica online britannica, è il frutto di anni di ricerche da parte di scienziati del Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour della University of California di Los Angeles (Ucla).

Una squadra di neurobiologi guidata dal professor George Bartzokis ha esaminato il rapporto tra le capacità motorie di un gruppo di uomini e le condizioni della loro mielina, riscontrando una particolarissima coincidenza: la migliore attività motoria e la più solida membrana di mielina si verificano puntualmente nei soggetti di 39 anni. L'esperimento consisteva nel far picchiare il dito indice su un tavolo il più velocemente possibile ai 72 uomini di età variabile che si sono sottoposti al test, un'attività monitorata ogni 10 secondi attraverso risonanze magnetiche che misuravano l'integrità della mielina nei delicati circuiti dei lobi frontali del cervello. "Ebbene, le due traiettorie sono risultate praticamente indistinguibili", nota il professor Bartzokis nel suo rapporto, "entrambe raggiungono l'apice a 39 anni, entrambe declinano velocemente dopo i 40".

Il vecchio detto secondo cui "la vita ricomincia a 40 anni", commenta la stampa inglese, andrebbe dunque modificato: a 40 anni la vita comincia a spegnersi, piuttosto, perlomeno dal punto di vista cerebrale. La ricerca, naturalmente, misura soltanto attività condizionate dalla rapidità delle connessioni cerebrali: perciò non significa che, in assoluto, a 39 anni un uomo è più intelligente che a 30 o 50 e oltre. Per chi ha passato i quarant'anni, inoltre, c'è anche una buona notizia: la scoperta fatta dai ricercatori californiani apre la strada alla possibilità in futuro di interventi terapeutici, dice il neurobiologo Bartzokis, "per alterare l'invecchiamento del cervello e ritardare disturbi degenerativi", come l'Alzheimer. Ma intanto, se ci sembra che un amico o collega di 39 anni abbia sempre la risposta pronta e una marcia in più, sappiamo finalmente il perché: mettersi in gara con lui è come provare a correre dietro a Michael Schumacher.