



Cervello, così la creatività aiuta a farlo invecchiare meglio

Description

Una ricerca pubblicata su Nature Communications mostra come danza, musica, arte e giochi complessi rafforzino le reti neurali e rallentino il declino cognitivo.

Fare esperienze creative non è solo un piacere o un passatempo: può diventare una vera strategia di protezione per il cervello. È quanto emerge da una ricerca internazionale pubblicata su Nature Communications, che ha analizzato il legame tra attività creative e invecchiamento cerebrale, mostrando come l'impegno in discipline artistiche, ludiche o espressive sia associato a un cervello biologicamente più giovane rispetto all'età anagrafica.

Negli ultimi anni le neuroscienze stanno spostando l'attenzione da un'idea puramente "riparativa" della salute mentale a una più preventiva. In questo quadro si inseriscono i cosiddetti "orologi cerebrali", modelli statistici capaci di stimare l'età biologica del cervello sulla base delle connessioni funzionali tra le sue diverse aree. Quando il cervello appare più giovane dell'età reale, significa che le reti neurali sono più efficienti e resilienti.

Analizzando dati di oltre mille partecipanti, i ricercatori hanno osservato che chi pratica con continuità attività creative – come ballare, suonare uno strumento, dipingere o affrontare videogiochi cognitivamente complessi – presenta un rallentamento dell'invecchiamento cerebrale. L'effetto è particolarmente evidente in chi coltiva queste passioni da molti anni, ma non è riservato agli esperti: anche chi inizia da adulto può ottenere benefici significativi in tempi relativamente brevi.

La spiegazione risiede nella natura stessa delle esperienze creative. A differenza di esercizi ripetitivi o automatizzati, queste attività richiedono attenzione, memoria, coordinazione, capacità decisionali e adattamento continuo. In particolare, sembrano trarre vantaggio le reti frontoparietali, fondamentali per il controllo cognitivo e tra le prime a indebolirsi con l'età. La creatività, in sostanza, costringe il cervello a restare flessibile.

C'è poi un elemento spesso sottovalutato: il coinvolgimento emotivo e sociale. Molte attività creative si svolgono in gruppo o prevedono una forte componente motivazionale. Questo mix di stimolazione cognitiva, emozione e relazione amplifica gli effetti positivi sul funzionamento cerebrale, rendendo l'esperienza non solo utile, ma anche sostenibile nel tempo.

Gli autori dello studio invitano alla prudenza: non tutti i meccanismi sono ancora chiari e i dati non permettono di stabilire un rapporto di causa-effetto definitivo. Ma il messaggio che emerge è potente e concreto. In un mondo che invecchia sempre più a lungo, la creatività non è un lusso superfluo: è una risorsa accessibile, piacevole e potenzialmente decisiva per mantenere la mente attiva.

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created

Febbraio 2026

Author

redazione-toscana-medica

Meta Fields

Views : 56