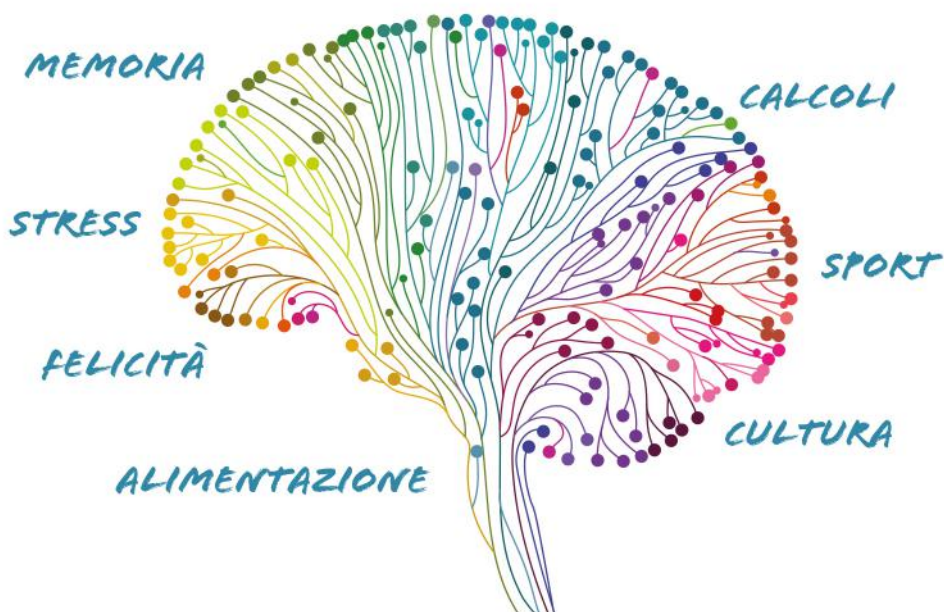


MICHEL CYMES

USA

IL CERVELLO



**I SEGRETI PER UNA MENTE,
E UNA VITA, IN FORMA E FELICE**

Michel Cymes
e Patrice Romedenne

Usa il cervello

I segreti per una mente, e una vita,
in forma e felice

BUR varia
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© Edition Stock, 2017

© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10528-6

Titolo originale dell'opera

Votre cerveau

Traduzione di Virginie Gaugey

Prima edizione Rizzoli: 2017

Prima edizione BUR Varia: ottobre 2018

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Usa il cervello

Un giorno ho sentito Carla Bruni sostenere che il marito aveva sei cervelli. Ebbene, sappiate che non diceva la verità! Mi sono laureato a Parigi, alla facoltà di Medicina dell'ospedale Necker, dove ho frequentato con assiduità esemplare tutti i corsi di anatomia, nonché realizzato personalmente svariate dissezioni. Mi è quindi lecito rivelare che le affermazioni dell'ex modello sono false: sei cervelli, sono come minimo cinque di troppo... L'uomo ha un cervello soltanto e perciò è suo dovere averne cura.

In quanto al cervello, Woody Allen ammette che si tratta del suo secondo organo preferito. Potete immaginare cosa volesse dire... Scherzi a parte, il regista fa bene a preoccuparsi di quest'organo fondamentale. Perché se il corpo umano fosse un aeroporto, il cervello ne sarebbe la torre di controllo. È semplicissimo: tutto, assolutamente tutto, passa attraverso di lui. È il nostro cervello che riceve le informazioni trasmesse dai 5 sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto), è ancora lui che le interpreta, ed è sempre lui che propone una risposta, "ordinando" al corpo di reagire di conseguenza.

Quindi, se il cervello non funziona in modo adeguato, potete stare certi che un bel po' di organi e la maggior parte delle nostre funzioni vitali andranno in tilt. Invece, se va a pieno regime, fa miracoli. Affascina tutti, perfino i ricercatori, che non si stancheranno mai di studiare questi 1500 grammi di materia grigia e mistero; un mistero la cui infinita profondità diminuisce gradualmente in base alle scoperte di chi ne indaga il funzionamento. Su quest'organo sono diffuse numerose falsità. Ad esempio, è stato detto che utilizziamo solo il 10% delle capacità del nostro cervello. Falso. È stato detto che la nostra riserva di neuroni si forma una volta per sempre al momento della nascita. Ancora falso, poiché di recente è stato scoperto che ne fabbrichiamo durante tutta la vita. Da qui la necessità di questo libro, costituito da quattro capitoli, più o meno brevi.

Il primo capitolo riguarda l'alimentazione. Si tratta di uno degli aspetti meno conosciuti: influisce notevolmente sul funzionamento del cervello, che deve essere nutrito in modo corretto. Scoprirete che alcuni alimenti vanno privilegiati perché più efficaci di altri. Capirete perché il ferro, di cui sono ricchi i più svariati alimenti, come le ostriche, la carne di maiale, le frattaglie, il tofu e il sesamo, è essenziale per il buon funzionamento dei neuroni.

Dimostrerò, tra le altre cose, che esiste un legame fra la salute delle vostre arterie e quella del vostro cervello. E, se vi va, andremo insieme a fare la spesa al supermercato dove, senza che ne siate sempre consape-

voli, il vostro cervello si ritrova talvolta sotto l'influenza del marketing.

Il secondo capitolo è il più denso del libro. Parla chiaro: il cervello ha bisogno di buone abitudini. Passa al setaccio il nostro stile di vita occidentale, aspetti essenziali come il sonno, l'utilizzo dei dispositivi tecnologici, lo stress, il concetto di felicità, lo sport, la cultura, le dipendenze... Tutti fattori che hanno un legame con il nostro cervello, e quindi con il nostro benessere. Il sonno? Il cervello ne ha molto bisogno. È utile capirne le varie fasi. Vi sarà mostrato come possiamo dormire 6 ore ed essere più in forma che ronfando per 7 ore! I dispositivi? Che ci rammolliscano il cervello non è inevitabile: basta sapere come utilizzarli. Questo libro fornisce suggerimenti e spiega come disintossicarsi nel caso ne fossimo diventati schiavi e dipendenti. Lo stress? Uno dei nemici "intimi" del cervello. Eppure esistono mille ricette di una semplicità sconcertante per ridurlo o addirittura liberarsene. Per esempio: dire "Ciao" o dire "No" diminuisce lo stress, vi dimostrerò come. La felicità? Imparerete che in questa materia tutto passa attraverso il cervello più che dal portafoglio. Vi accorgete che l'impegno, il modo e l'arte di porsi obiettivi realizzabili risolvono tanti problemi. Vi darò alcuni suggerimenti per recuperare il vostro ottimismo o per sbloccare una situazione problematica a livello comunicativo. Sapete che se dite a vostro figlio: "Mi dai fastidio quando non metti in ordine la tua stanza", non cambierà nulla delle sue abitudini? Invece, se gli dite: "Mi sento infastidito/a quando vedo la

tua roba sparpagliata per la stanza, perché ho bisogno di vivere in un ambiente ordinato”, sarà ricettivo alla vostra richiesta ed ecco che forse, come per miracolo, metterà in ordine la sua stanza! Questo è dovuto a motivi precisi di cui fornirò i dettagli più avanti. Lo sport? La cultura? Scoprirete le ragioni per cui il nostro cervello ne ha bisogno per crescere. Per quanto riguarda le dipendenze, vedremo che è possibile evitarle, a cominciare da quella dall'alcol, di cui seguiremo il percorso nel cervello, una passeggiata paradossalmente molto divertente.

Nel terzo capitolo, esploreremo i meandri della memoria. Imparerete che essa risiede nel nostro cervello e che tutti noi, proprio tutti, abbiamo delle capacità insospettabili per rafforzarla. Basta conoscere i metodi giusti e applicarli. Ve ne rivelerò alcuni, uno in particolare di sorprendente efficacia, insegnatomi dal campione di Francia in materia. Sono pronto a scommettere che la lettura di questo capitolo ridarà fiducia a chi crede di avere uno scolapasta al posto del cervello e vi incoraggerà a proseguire l'apprendimento, tanto i progressi che riscontrerete saranno spettacolari.

Infine, il quarto e ultimo capitolo vi costringerà ad ammettere che il cervello invecchia, ineluttabilmente, tuttavia vi mostrerò che è possibile rallentare tale processo naturale. Tutti possono essere colpiti dall'Alzheimer, da un incidente cerebrovascolare o dalla depressione. Ma ognuno di noi deve sapere che ha tutte le carte in mano per ritardarne la comparsa, se non

addirittura evitarla. Quali sono i sintomi di tali malattie? Come riconoscerli? Che cosa fare se compaiono? Come prevenirli? Rispondo a tutte queste domande soffermandomi allo stesso tempo su una problematica più collettiva: il calo del quoziente intellettivo medio in Francia e in altre democrazie occidentali. Si tratta di una notizia senza precedenti, rivelata da uno studio universitario che ne attribuisce la responsabilità all'inquinamento e al cibo spazzatura, il che ci riporta al primo capitolo del libro.

Di fronte a ciò, possiamo agire? Sì! Mille volte sì! Nel mio libro precedente, *Vivez mieux et plus longtemps*, ho dimostrato che, qualunque sia la nostra età, non si è mai del tutto spacciati, e ho svelato le ricette per vivere meglio e più a lungo. Il libro è stato accolto molto bene dal pubblico e questo ha confermato certe mie convinzioni: riguardo alla salute, ci sono aspettative a cui si può rispondere in modo spiritoso, leggero, ma anche serio e pratico. Ecco perché ho voluto che questo libro fosse scritto con tono allegro e senza giri di parole... Parlerò del cervello, il re di tutti gli organi, ma facendo a meno di terminologie troppo complesse o scientifiche. Ho cercato di metterci tutto l'umorismo di cui sono capace, sdrammatizzando su ciò che potrebbe generare ansia. Non sono qui per spaventare, ma per aiutare a essere consapevoli e a tutelarsi. Imparerete cose sulla vita e su voi stessi, probabilmente riderete, magari piangerete anche, ma per l'emozione. E vedrete che quando la testa funziona, tutto il resto funziona!