



Milano, 23 febbraio 2018 - Cervell..a..Mente, giunto alla sua XV edizione, è organizzato dal Centro di Eccellenza per le Malattie Neurodegenerative (CEND) dell'Università degli Studi di Milano, in occasione delle celebrazioni mondiali della "Settimana del Cervello" sotto l'egida della statunitense DANA Foundation.

Il dipartimento di Scienze farmacologiche e biomolecolari dedica l'edizione 2018 al tema Cervello e Sport: docenti esperti racconteranno come l'esercizio aumenti la capacità di concentrazione, la memoria e la creatività, per spiegare quali sono i meccanismi che il cervello utilizza per rispondere alla stimolazione proveniente dall'apparato muscolo-scheletrico associata allo sport.

Men sana in corpore sano quindi, ma non solo, perché la comprensione di come l'esercizio potenzi le funzioni cerebrali è fondamentale per trovare nuovi strumenti per arginare la progressione di malattie mentali di natura psichica e neurologica, quali ansia e depressione, o malattia neurodegenerative.

Alle quotidiane discussioni tra genitori e figli che vedono i genitori schierati nel pensare che il tempo speso sui libri faccia meglio al cervello di quello passato sui campi di calcio o in piscina e che lo sport, specie se agonistico, non costituisca che una perdita di tempo, si contrappone un crescente numero di studi che dimostrano che i ragazzi bene allenati, soprattutto in sport aerobici, rispondono meglio ai test standard per le funzioni mnemoniche e di apprendimento, che giovani velocisti danno prestazioni migliori in test di intelligenza e cultura di coloro poco allenati al movimento ed, infine, che i ragazzi che fanno regolarmente esercizio conseguono risultati migliori anche in matematica.

Questo ciclo di lezioni sarà una passeggiata scientifica sul ruolo dell'esercizio fisico nello stimolare l'attività e forse anche proliferazione di cellule neurali, su come l'allenamento fisico migliori le vie di comunicazione tra neurone e neurone nel potenziare la coordinazione del movimento e il mantenimento dell'equilibrio, per arrivare a capire come lo sport possa aiutare le conseguenze di traumi o combattere

depressione, ansia e persino malattie neurodegenerative.

Ci saranno riflessioni sulle frontiere virtuali e informatiche che sfruttano le conoscenze sulle attività del cervello a fini terapeutici, e sui pericoli potenzialmente connessi all'attività agonistica.

Ad inaugurare il ciclo di seminari Paolo Condò, amato dagli appassionati dello sport per i suoi libri arguti e l'obiettività ed eleganza dei suoi racconti di eventi sportivi su carta stampata e sugli schermi nazionali.