

EFFERVE SCIENZA

Cervello e movimento

SALUTE

«Il cervello è in grado di modificare la propria mappa neuronale e il proprio funzionamento, in risposta all'attività fisica e all'esperienza mentale».

Le guarigioni del cervello, N. Doidge

“*Mens sana in corpore sano*” è la famosissima frase scritta nel I secolo d.C. dal poeta latino Giovenale. Ma non tutti però conoscono la frase completa riportata nelle Satire (X, 356): «*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*», che tradotto significa più o meno questo «*Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano*».

Aveva ragione da vendere Giovenale, perché oggi più che mai, anche se sono passati quasi venti secoli, bisogna pregare tantissimo e con molta intensità perché il livello medio di salute mentale è gravemente minacciato e minato, e non solo la salute mentale, ma anche quella del corpo fisico! Il riferimento all'attuale situazione della società moderna non è per nulla casuale.

Fino a non molto tempo fa l'attività lavorativa principale consisteva nel curare la terra e i campi, per cui si stava sempre all'aria aperta sotto le intemperie e il sole. Il corpo era quindi costretto a muoversi e soprattutto a sudare.

*Orandum est
ut sit
mens sana
in corpore sano*

Questo ad un occhio moderno potrebbe sembrare una tortura immonda, ma la vera tortura la stiamo vivendo noi oggi, dove le persone sono rinchiusi come carcerati in piccole celle chiamate uffici, illuminati non dal sole ma da un neon, e gli unici movimenti che vengono fatti sono quelli del braccio e avambraccio per portare alla bocca il caffè della macchinetta durante la piccolissima pausa giornaliera. Mentre durante le almeno 8 ore che si rimane seduti immobili davanti al pc, le uniche cose che vengono mosse sono il polso e l'indice per azionare il mouse. La luce solare se si vede è a scacchi, e solo in primavera ed estate, perché nelle altre due

*Tramite
il movimento
il bambino
apprende
e memorizza
informazioni*



stagioni si entra a lavoro col buio e si esce sempre con il buio! Possiamo quindi stupirci del livello di salute medio della popolazione? È così strano vedere crescere praticamente qualsiasi patologia?

Assolutamente no... e questo purtroppo riguarda soprattutto i più giovani.

Sempre fino a pochi anni fa infatti, i bambini potevano fare le classiche cose da bambino: correre e giocare per le strade e le vie delle città; volare giù dagli scalini della chiesa con lo skateboard per scappare dalle ire del parroco, finendo con una slogatura ad una caviglia o un braccio rotto.

Ma i bambini erano liberi e soprattutto erano felici!

L'unico modo per bloccare una piccola canaglia sanissima (perché non vaccinata) e tenerla segregata in casa era o il classico febbre da cavallo, oppure una malattia esantematica: tutto il resto non era un impedimento e pur di uscire a giocare con gli amici si facevano carte false...

Oggi? I bambini (ipervaccinati, ipersterilizzati, ipercomputerizzati) non possono scendere per le strade a giocare liberamente perché tra automobili, virus, buco dell'ozono, smog, espantatori di organi e pedofili, il rischio è esagerato.

Ma anche se volessero non possono perché sono quotidianamente oberati di compiti, letture, esami, ricerche, tesine e quando finalmente mettono il naso fuori da casa è per andare a ripetizione di inglese o russo, a lezione di karate o pianoforte, al saggio di danza o devono parte-

cipare a qualche concorso di bellezza...

Ecco la giornata tipo del giovane del Terzo Millennio: fermo incurvato sulla scrivania della scuola per diverse ore, poi seduto sul tavolo di casa per fare i compiti e/o per smanettare col computer, e infine rimane sempre qualche oretta sul divano con in mano il moderno prolungamento del braccio: la protesi chiamata cellulare o per guardare la tv! Della serie: movimento zero assoluto. Per la verità un movimento c'è perché le dita sono diventate negli ultimi anni molto prensili per poter navigare meglio nel web e scrivere velocemente messaggi con whatsapp...

Risultato? Stiamo vedendo bambini che non sanno camminare o correre correttamente, ma sanno smanettare con lo smartphone alla velocità della luce.

La cosa più incredibile è che la nostra società, invece di cercare di compensare e porre rimedio a questi gravissimi squilibri fa di tutto per perpetrare simili abomini.

Mi riferisco allo sviluppo e all'evoluzione tecnologica in merito ai giochi di movimento.

Come detto prima: skateboard, monopattini e pattini a rotelle permettevano ai giovani di fare un'attività fisica ottimale.

I pattini si cambiavano come le scarpe perché le rotelle si consumavano sul lastricato o sul porfido delle strade cittadine.

Oggi invece troviamo in commercio delle diavolerie assolutamente folli e disumane come l'overboard, il monopattino elettrico e addirittura lo skateboard elettrico!



L'overboard è quella specie di tavoletta con due ruote laterali sulla quale basta salirci sopra in equilibrio per potersi muovere. Tecnologia stupenda, direbbe un cervello poco sveglio, ma la Natura ha strutturato l'uomo per muoversi! Se non ci si muove verranno perse le funzioni, d'altronde tutto quello che in Natura non viene usato, la Natura lo abbandona. Leggi ferree.

Per cui è abbastanza frequente vedere in giro per le città bambini e ragazzi immobili come mummie dentro un sarcofago, che si "muovono" sopra queste follie tecnologiche. Per non parlare delle altre diavolerie come il monopattino e lo skateboard elettrici!

Da che mondo e mondo, sia il monopattino che lo skateboard sono sempre stati attività eccelse per quanto riguarda il movimento, e non è un caso infatti che esistano gare sportive dedicate.

Per andare in giro dovevi spingere con forza con una gamba, per poi goderti quell'attimo di spinta stando sopra la tavola con i capelli al vento.

*Il movimento
è fondamentale
per lo
sviluppo
cognitivo
dell'essere
umano*



Quindi vedere dei giovani che montano sopra lo skateboard elettrico e invece di spingersi con tutta la forza che hanno nelle gambe, l'unico movimento che fanno è quello di accendere il telecomando wifi che comanda il motorino elettrico agganciato alle rotelle, è come bestemmiare in chiesa durante la comunione. Siamo nell'antinatura!

Movimento & cervello

Grandissimi illuminati del mondo della pedagogia, come Maria Montessori e Rudolf Steiner, hanno sempre sottolineato l'importanza del movimento (delle mani ma non solo) per un sano sviluppo del cervello e quindi del mondo dei pensieri.

La conferma arriva anche da recentissimi studi di neuropsichiatria e neuroscienze.

La dimensione motoria, cioè il movimento in generale, è fondamentale per lo sviluppo cognitivo: l'apprendimento è infatti collegato all'esperienza diretta, sensoriale.

Attraverso l'osservazione e so-

*Montessori
e Steiner
hanno sempre
sottolineato
l'importanza
del movimento*

Marcello Pamio
marcellopamio@gmail.com

prattutto il movimento, vengono elaborati principi necessari per lo sviluppo cognitivo.

Tramite il movimento il bambino apprende e memorizza informazioni che altrimenti sarebbe impossibile per lui interiorizzare. Questo è il motivo per cui in alcuni Paesi come Francia e Germania, da alcuni anni si insegnano le lingue proprio attraverso il movimento: a lezione i piccoli ripetono i vocaboli muovendosi, facendo delle azioni concrete, delle scene anche teatrali...

Infine va ricordato anche che il cervello per attivare i propri circuiti nervosi ha bisogno che il corpo si muova, solo così riceve quei principi nutritivi di cui ha bisogno!

Conclusione

Se il movimento del corpo struttura e sviluppa i delicatissimi e complessi processi cognitivi: che tipo di mondo stiamo creando? Un mondo costituito da giovani immobili e bloccati sia nel corpo che nel cervello, quindi nel mondo dei pensieri?

Giovani che non sono più in grado di muovere il proprio corpo in modo naturale, se non attraverso ausili, protesi e apparecchiature elettriche; giovani che non escono da casa perché costantemente connessi e immersi nel web, in un mondo irreali e virtuale che li sconnette dalla realtà...

Insomma il classico mondo perfetto per chi brama il Potere e il controllo globale sulle masse...