

# In forma con la mente? I giochi che rendono smart

Se una volta si diceva "prima il dovere, poi il piacere", oggi assistiamo ad una peculiare inversione di tendenza che vede il 'piacere' e il 'dovere' fondersi insieme. **Allenare la mente giocando** si può, ed è quanto dimostrano gli ultimi studi su cui le neuroscienze hanno scelto di investire.

Gli ultimi trent'anni di ricerche sulla materia grigia confermano che la plasticità cerebrale esiste e che il nostro cervello ha la potenzialità per variare struttura e funzione; non solo durante il periodo di sviluppo ma anche durante la fase adulta. Possiamo dunque sbizzarrirci come più vogliamo in quello che dagli esperti è stato definito 'allenamento cognitivo', ossia una sorta di sessione di ginnastica mentale in cui per mezzo di esercizi specifici, piccoli calcoli, o appositi giochi, possiamo accrescere alcune delle nostre capacità cognitive come memoria o strategia.

Sono le ultime frontiere della tecnologia a sostenerci a pieno in questo proposito, dalle ultime app messe a punto per i nostri smartphone, agli ormai universali videogame onnipresenti nelle nostre vite.

Tra le app più in uso e consigliate per il **training giornaliero** delle nostre attività mentali c'è [Wordbrain](#), una sorta di parole crociate virtuali in cui l'impegno è dedicato al comporre le parole presenti nel quadro. Quante più se ne compongono, quanto più saliremo in classifica mondiale.

Chi invece è alla ricerca di qualcosa di più specifico, può rivolgersi a Luminosity: applicazione di cui recentemente si è molto parlato, appositamente ideata da un gruppo di neuroscienziati per esercitare principalmente **memoria e attenzione**.

In direzione del potenziamento del pensiero strategico e dell'ottimizzazione della prestazione cerebrale sembrano muovere anche alcuni **giochi di carte**, in modo particolare quelli su basi matematiche. Ad esempio il blackjack comporta decisioni del giocatore [basate sulla statistica](#), opzioni statistiche che aumentano in caso di divisione (split) e comportano pertanto calcoli matematici da parte del giocatore. In Wisconsin è stato illustrato come tali giochi di carte siano ingredienti fondamentali per il mantenimento del volume del cervello che tende a ridursi con l'invecchiamento e per l'esercizio della memoria.

Sul versante videogiochi, dalla Cina ci giungono dati piuttosto significativi. In un recente studio [presieduto dal Politecnico di Chengdu](#) è stato messo in luce come chi sia un assiduo giocatore di **videogame d'azione** abbia sviluppato prestazioni oculo-motorie caratterizzate da un grado notevole di coordinamento e al contempo un particolare tipo di attenzione selettiva.

Pare infatti che i videogiochi siano considerati dagli esperti delle vere e proprie palestre per la nostra mente, in grado persino di provocare mutamenti delle regioni cerebrali che hanno a che fare con specifiche funzioni del videogame. Dato di particolare interesse se ragioniamo in termini di prevenzione.

Per i più nostalgici dei più tradizionali giochi di società, concludiamo [rifacendoci a due recenti studi](#) – uno dell'Istituto Max Planck di Berlino e l'altro dell'università di Southampton – che hanno rilevato come i classici **Risiko**, **Scacchi** e **Dama** costituiscano un buonissimo e sempreverde modo per sviluppare l'intelligenza. Le sfide a due o quelle di squadra ci impongono infatti di elaborare un doppio ragionamento in cui tutta la nostra attenzione risulta coinvolta: programmare una nostra strategia e al contempo prevedere le mosse dell'altro.