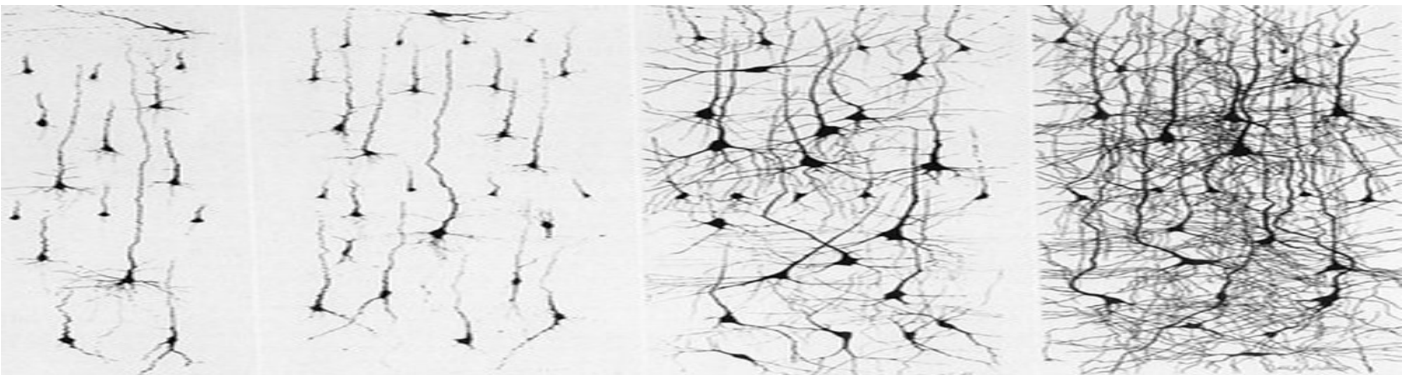
Cos’è la neuroplasticità, mai dire “io sono fatto così”

di Paolo Franzese



Cos’è la neuroplasticità?

> È la proprietà che consente al cervello di modificare la propria struttura e il proprio funzionamento in risposta all’attività e all’esperienza mentale.
> – Norman Doidge

Dopo aver letto questo post non potrai più dire “io sono fatto così”. Questo video mi ha fatto pensare tantissimo, ha stuzzicato la mia curiosità.
Guardiamolo insieme:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Neuroplasticità in azione.

Ciò che vedi nel video è ciò che avviene ogni secondo in noi, un flusso continuo, i neuroni che si allungano e si ritraggono. Creazione di connessioni tra le cellule, la capacità di creare nuove connessioni preserva le facoltà mentali. Da questo movimento nascono i ragionamenti e i comportamenti.

Questo video mi ha fatto pensare, specialmente per l'insegnamento.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Come stimolare l’apprendimento?

Come posso far capire che è indispensabile studiare? Forse ci siamo… Anche se ho sentito spesso questo termine, senza mai approfondire l’argomento, poi un suggerimento di @brillante._.mente

Ed eccoci qui su questo argomento.

Alcuni dati scientifici

Per capire meglio ciò che stiamo vedendo vi elenco alcuni dati numerici e scientifici:

- Un neurone è in grado di ricevere, elaborare e trasmettere impulsi nervosi sia eccitatori che inibitori, nonché di produrre sostanze denominate neurosecreti;
- Ogni neurone ha in media 10.000 connessioni sinaptiche con altri neuroni;
- Le connessioni danno vita all’esperienza e all’apprendimento;
- Nel cervello abbiamo circa cento miliardi di neuroni (86 miliardi);
- Le connessioni sinaptiche ammontano a centinaia di trilioni;
- La mielina permette il passaggio degli impulsi nervosi;
- Un circuito neuronale mielinizzato ha un funzionamento tremila volte più efficiente di uno non rivestito di mielina;

Il cervello è interconnesso con tutto il tuo organismo ed è il luogo in cui avviene lo smistamento di ogni tipo di input che coinvolga il tuo corpo.

La mente funziona da regolatore delle informazioni che invii al tuo corpo.

Cos’è la neuroplasticità? Sai che succede anche a te?

Succede anche a te

Questo movimento accade in tutti e a tutte le età, siamo tutti diversi.

Il cervello di un italiano, un eschimese, un cinese e un francese hanno poco in comune, i loro neuroni lavorano in modo diverso. I cervelli sono differenti, nei processi cognitivi e nel modo di reagire agli stimoli. Il cervello non è sempre lo stesso (prima si credeva di si), non esiste al mondo un cervello uguale ad un altro.

Il cervello cambia con gli stimoli, cambia con l’apprendimento, si può **migliorare**.

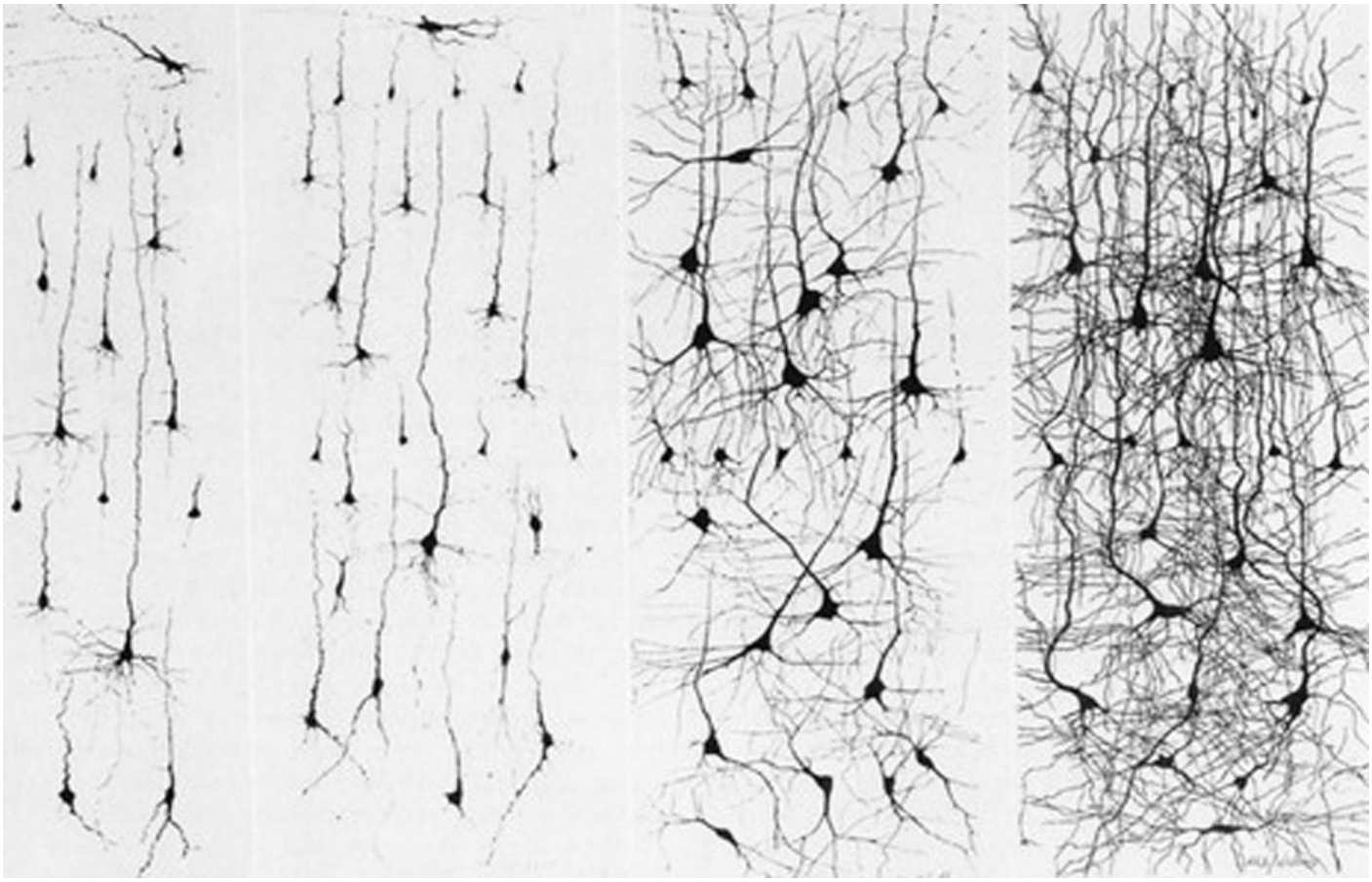
I circuiti cerebrali non sono immutabili ma l’apprendimento può attivare geni in grado di modificare la struttura neurale, lo stimolo ripetuto può attivare anche nuove connessioni tra il neurone sensoriale e quello motorio.

Le esperienze modificano il cervello, sia quelle positive che quelle negative.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

- Stimoli negativi modificano il cervello in negativo.
- Stimoli positivi modificano il cervello in positivo.

Pensate ad un aggiornamento del vostro smartphone, così vale per il cervello.



Sviluppo dei collegamenti tra i neuroni.

Ed ora come possiamo migliorare il cervello? Si può modificare la configurazione del cervello?

Puoi aggiornare la tua mente?

Credo proprio di si, ecco come:

- Apprendimento continuo;
- Fare nuove esperienze;
- Uscire dalla “comfort zone”;
- Siate diversi, rompete gli schemi;

Cos’è la neuroplasticità? Alcuni fattori.

Fattori che favoriscono la neuroplasticità (negli adulti)

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Il neurobiologo **Daniel Siegel** nel libro “Mappe per la mente” (pp. 8-7) ha indicato almeno 8 fattori che favoriscono la neuroplasticità:

1. **Esercizio aerobico:** *fare attività fisica può favorire un continuo sviluppo cerebrale;*
2. **Dormire bene:** *un buon sonno per un numero sufficiente di ore consolida ciò che è stato appreso durante il giorno;*
3. **Alimentazione sana:** acqua e buon nutrimento, fra cui fonti sufficienti di Omega 3;
4. **Relazioni:** i legami con gli altri favoriscono il dinamismo e la plasticità cerebrale;
5. **Novità:** uscire dal solito tran-tran e cercare nuovi stimoli, essere giocosi e spontanei;
6. **Concentrazione:** occuparsi con interesse di un compito alla volta, evitando quindi di fare troppe cose insieme e di lasciarsi distrarre;
7. **Tempo dell’interiorità:** dirige la riflessione verso la propria interiorità, concentrandosi sulle sensazioni, le immagini, le emozioni e i pensieri;
8. **Umorismo:** alcuni studi preliminari indicano che ridere promuove uno sviluppo sano del cervello;

Fonte: http://www.pensierocritico.eu/neuroplasticita.html

Quindi la seriosità non favorisce la neuroplasticità.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 5 Marzo 2020

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com