

Cultura & Spettacoli



Bassano

«People, places & things» in scena al Remondini

Un doppio debutto per la piece in scena martedì al teatro Remondini di Bassano del Grappa (Vicenza, ore 21.30, info www.myarteven.it).

«People, places & things» è un'opera

del drammaturgo inglese Duncan McMillan che, dopo il debutto al National Theatre di Londra nel 2015, arriverà in Italia con la regia di uno degli attori di cinema italiani più amati come Pierfrancesco Favino e con Anna Ferzetti nelle vesti della protagonista. Il testo seguirà Emma che mentre recita in teatro, inizia a non ricordarsi più le battute e a non sapere più dove finisce

la finzione e dove inizi la realtà. Afflitta da varie dipendenze e in un centro di riabilitazione, la protagonista condivide esperienze e fallimenti, attorniata da compagni di viaggio presentati con umorismo. Una storia tesa e toccante che diventa potente metafora sulla possibilità, una volta toccato il fondo, di rinascere prendendosi cura delle proprie ferite.

Gli incontri

L'autrice il 27 aprile arriva a Valdagno, il 28 a Verona, il 22 maggio a Vicenza

di **Francesca Visentin**

Nonostante l'iperalimentazione, rischiamo di avere cervelli malnutriti e «affamati». Lo spiega la giornalista scientifica e saggista Eliana Liotta nel nuovo saggio *La mente radiosa. I cibi e i pensieri che nutrono il cervello e rischiarano la vita* (Sonzogno), scritto con la neuroscienziata Michela Matteoli e già in vetta alle classifiche di vendita. Un'inchiesta che parte dagli studi più recenti di neuroscienze e approda a discipline nascenti come la psichiatria nutrizionale e il neurometabolismo. Il cervello è in dialogo continuo con il corpo e con il microbiota intestinale e la scienza dimostra che tutte e tutti rischiamo di avere cervelli malnutriti. I sintomi? Ansia, senso di fatica, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione. Ma la mente ha fame anche di sentimenti, spiritualità, pace, musica, arte, letteratura.

Eliana Liotta arriva nel Veneto a presentare il libro, il 27 aprile a Valdagno, Palazzo Festari (ore 20.30), il 28 a Verona alla libreria Feltrinelli (ore 18), il 21 maggio a Sandrigo, Villa Sesso Schiavo (ore 21), il 22 maggio alla libreria Galla di Vicenza, il 23 a Soave al Festival Soave Città del Libro.

Eliana Liotta, cosa significa che i nostri cervelli sono malnutriti?

«I dati scientifici dimostrano che spesso mancano almeno nove sostanze indispensabili a nutrire il cervello, nel libro li elenco e spiego in quali cibi si trovano. Il rischio ad esempio è essere carenti di omega-3, di vitamine e di altre materie prime per sostenere la vitalità delle cellule nervose e la produzione dei neurotrasmettitori. E in Italia e nel mondo c'è un deficit di vitamina D. Una spiegazione

Scienza
La giornalista scientifica Eliana Liotta e il saggio scritto con Michela Matteoli, neuroscienziata



La mente radiosa: i cibi per nutrire il cervello

Il nuovo saggio di Eliana Liotta, indagine tra alimentazione e pensiero

potrebbe essere la vita passata tra quattro mura. Se la D si chiama vitamina del sole, un motivo c'è: è sintetizzata dalla pelle quando si espone ai raggi ultravioletti di tipo B. Attraverso il cibo se ne assimila di solito appena il 10-20 per cento del necessario. Ma allo stesso tempo ai cervelli mancano anche i nutrienti immateriali, ad esempio l'isola-

mento sociale è un fattore di rischio per la salute come il fumo e lo stress».

Nel campo dei nutrienti immateriali, elenca libri e film.

«I libri sono maestri di empatia. I buoni libri e anche i buoni film, possono essere come picconi che aprono buchi nei nostri muri mentali. Seguiamo le vicende dei per-

sonaggi immaginari, ci caliamo nei loro panni e con questo esercizio di immedesimazione diventiamo più bravi a capire le emozioni e i sentimenti delle persone reali.

I libri che ci piacciono provocano un senso di rapimento, tanto che l'espressione comune è «immergersi nella lettura». Lo stesso accade quando andiamo al cinema o

all'opera. Una disciplina nascente, le neuroscienze letterarie, studia cosa succede nel cervello quando seguiamo una storia».

Cruciverba e sudoku contro il declino cognitivo?

«Vale tutto quello che amiamo, thriller inclusi. Il racconto dei gialli classici somiglia a un gioco enigmistico. Secondo diverse indagini, la lettura protegge potenzialmente le funzioni cognitive anche in età avanzata. Uno studio su 1962 anziani ha mostrato che leggere almeno una volta a settimana riduce la probabilità di sviluppare declino cognitivo. Ha senso pensare di allenare il cervello come si fa con i muscoli».

Perché «la mente è radiosa»?

«Perché sprigiona possibilità. Il cervello muta mentre viviamo, continuamente. L'esperienza e i pensieri lo modificano. Ogni relazione, ogni trauma e scoperta lasciano una traccia. E possiamo, sempre, cercare di diventare persone migliori, in un modo o nell'altro: cambiare è nelle nostre facoltà. La mente è radiosa perché richiede energia. Il cervello è strettamente legato all'energia, che gli proviene principalmente dal glucosio che assumiamo con l'alimentazione. Ha risorse limitate, per cui ogni decisione su cosa rappresentare, come imparare o come fare fluire l'informazione deve fare i conti con la disponibilità energetica».

Una dieta sana anche per lenire l'ansia negli adolescenti?

«Una dieta sana è uno dei fattori di prevenzione più potenti contro le patologie croniche e contro il declino cognitivo. Se ne parla molto a livello teorico e ancora troppo poco nella pratica clinica. Si sta facendo strada l'ipotesi che anche l'alimentazione possa influenzare l'ansia che opprime gli adolescenti e lo sviluppo di alcuni disturbi neuropsichiatrici. Se mancano gli omega-3 o i folati, siamo privi della prima protezione per il cervello, come se uscissimo con una maglietta in pieno inverno, anziché indossare maglione e cappotto».

La luce può essere una cura?

«L'inverno del cervello si può curare con la luce. Negli anni Ottanta si sono intensificate le ricerche sui disturbi dell'umore e sull'importanza dell'esposizione al sole. Si è capito che la depressione non è solo tristezza, ma uno sfasamento dei cicli biologici dell'organismo, con alterazioni di sonno, veglia, produzione ormonale e controllo dei neurotrasmettitori appiattiti. Di qui l'idea di utilizzare come trattamento la luce, l'elemento che ogni mattina sincronizza i ritmi interni, segnando l'avvio di tutti i processi fisiologici. La fototerapia prevede l'esposizione mezzora a una lampada a luce bianca e brillante, che riproduce quella dell'alba, accelerando l'efficacia dei farmaci».



I libri sono maestri di empatia, insieme ai film e all'arte possono essere come picconi che aprono buchi nei nostri muri mentali: i benefici vengono studiati dalle neuroscienze letterarie