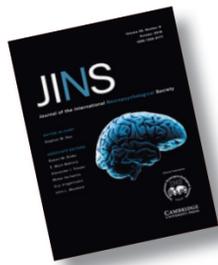


Dopo una corsa in bicicletta si impara e si ricorda di più

Tempo di «smentita scientifica» per il proverbio «chi non ha buona memoria, deve avere buone gambe» e per l'esortazione perentoria di tutti i tempi: «non alzare la testa dai libri».

Presso l'Università del Maryland è stato svolto uno studio - pubblicato sul Journal of the International Neuropsychological Society - su un campione composto da individui in salute, di età compresa tra i 55 e gli 85



anni. I partecipanti al test sono stati sottoposti a una prova mnemonica - ricordare ed elencare nomi di persone famose e non - utile per valutare i processi neurali alla

base dell'attivazione della memoria semantica, che ha la caratteristica di deteriorarsi col tempo. La misurazione è stata effettuata sia 30 minuti dopo lo svolgimento di una sessione di esercizio su una cyclette, sia in un giorno a riposo. Dopo aver esaminato - attraverso una risonanza magnetica - l'attività cerebrale in 4 aree della corteccia, i ricercatori hanno notato che la stessa era «significativamente maggiore» dopo un esercizio fisico. «Come

un muscolo si adatta all'uso ripetuto, singole sessioni di esercizio possono modificare le reti neurali cognitive portando a un accesso più efficiente ai ricordi», spiega Carson Smith l'autore principale della ricerca. Resta da provare che questo valga anche per i giovani studenti. Un secondo studio degli esperti del National Institute of Health degli Usa, pubblicato su Current Biology, ha dimostrato in aggiunta che sono le pause a permetterci di consoli-

ciare le informazioni e i ricordi. Attraverso una tecnica chiamata magnetoencefalografia è emerso che le onde cerebrali dei partecipanti all'esperimento - a cui era chiesto di digitare più volte possibile una serie di numeri che apparivano su uno schermo - sembravano cambiare soprattutto durante i periodi di riposo. Insomma, forse il segreto per una buona memoria è solo «buone gambe» e «cervello ossigenato»!

Marika ANDREOLI

LA PAGINA DEI SAPERI

Atenei Territorio Comunità

La tesi



Fuorisede, un'app «antistress»

Lo stress è una componente costante della nostra vita, positivo o negativo che sia, ma si manifesta con maggiore insistenza in alcune situazioni particolari. Tutti lo sperimentiamo: durante un esame, una gara sportiva, quando bisticciamo con un amico o affrontiamo un avversario, se decidiamo di cambiare casa, emigrare ecc... Poiché non esistono terapie farmacologiche efficaci per curarlo, imparare le strategie antistress mentali e comportamentali è di vitale importanza per chi sente di essere in questa situazione. A tal fine, ho pensato di progettare una applicazione sul cellulare che potrebbe giovare in certe condizioni a chi sta soffrendo di stress.

Lo stress può ridurre la dimensione del cervello ma questa significativa conseguenza è una scoperta recente. Dopo la ricerca svolta sugli aspetti che portano allo stress, ho deciso di intervistare dei ragazzi stranieri come me per capire se avevano anche loro riscontrato le problematiche di integrazione vissute non appena sono arrivata in Italia. Successivamente ho disegnato una applicazione che aiuta in vari modi la persona a inserirsi in un Paese a lei sconosciuto. L'applicazione, come prima cosa, mette in contatto persone dello stesso Paese consentendo loro lo scambio sia delle esperienze fatte appena arrivati, sia di informazioni utili per ambientarsi. Ci sono varie applicazioni per conoscersi tra persone in una stessa città anche se tendenzialmente sono più per divertimento. L'applicazione è simile, ma ha l'obiettivo di offrire un aiuto concreto allo studente fuorisede che deve iscriversi ai corsi universitari, richiedere il permesso di soggiorno, aprire un conto in banca... Inoltre ci si possono scambiare consigli su musei, ristoranti, locali, parchi, cinema, palestre ecc. Nasce quindi «Verdine» un nome che richiama la «speranza» con il suo colore oltre che con il suo nome. La speranza che i giovani devono sempre avere anche quando cambiano città o paese per studiare e incontrano problemi che possono generare stress! Verdine è un'app disponibile su Android e iPhone. Molto facile da usare e veloce da capire. Ogni persona ha un profilo e spunta le categorie in cui ha già esperienza in modo da essere abbinato con chi cerca informazioni su quella categoria.

dalla tesi di laurea magistrale «Gestire lo stress» di Elmira MASOUMI



MONS. RUSSO - UN TESTO CONDIVISO TRA CEI E CRUI PER INCREMENTARE LE COLLABORAZIONI

Oggi l'istituzione accademica ha un' enorme occasione nel momento in cui essa si inserisce fecondamente nel territorio e si apre ad esso, al contesto umano e sociale in cui è calata. Una comunità nella quale, in qualità di cittadini, sentiamo il dovere di partecipare con senso di responsabilità favorendo un vivere insieme che sia ragionevole antidoto allo scadimento nel pregiudizio, nella volgarità, nella contrapposizione sterile. Il termine «missione», d'altra parte, rimanda al desiderio di uscire da sé e di percorrere le tortuose vie dell'oggi per diffondere idee, sensibilità, approcci inediti soprattutto davanti alle forti innovazioni sociali, etiche e materiali che sfidano anche il mondo della conoscenza. E permettetemi di notare che si tratta di un termine («missione») che

 Il «Manifesto» nasce dall'idea di eliminare le barriere tra i saperi accademici e il mondo reale

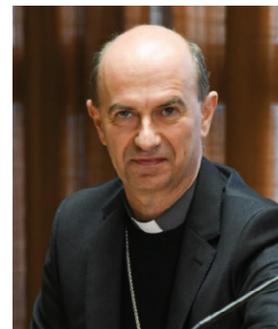
appartiene profondamente alla vita della Chiesa e ne qualifica anzi la sua più profonda ragion d'essere. Certo l'obiettivo è diverso, eppure si può riscontrare la medesima tensione a stare dentro il proprio tempo per cogliere la straordinaria ricchezza di quello che accade e cercare di orientarlo verso il bene, anche in mezzo alle negatività che pure ciascun'epoca contiene. La crisi del modello tradizionale di università, la sua difficoltà nel rispondere alle forti trasformazioni sociali e culturali in atto, non trova la Chiesa indifferente o distratta. La Conferenza Episcopale Italiana e la Conferenza dei Rettori delle Università Italiane hanno tentato di dare una risposta firmando congiuntamente, il 15 maggio di quest'anno, un «Manifesto per l'Università» articolato in nove punti che hanno l'aspirazione di valorizzare in particolar modo una ricerca e una didattica attente alla

Tre missioni per l'Università, società, futuro e cultura



persona e alla comunità. In questa prospettiva il Manifesto delinea con chiarezza l'idea di università che concorra in modo armonico allo sviluppo della persona e del Paese. Quella che sta di fronte a noi è un'occasione propizia per infrangere nel modo più deciso il mito di un sapere accademico celato in una torre d'avorio che procede parallela alla città e al mondo con scambievoli manifestazioni di stima, ma con nulla o poco di fatto per quanto riguarda la messa in comune delle rispettive po-

tenzialità. L'intento sotteso al Manifesto, al contrario, è proprio quello di pensare ai mutati assetti dell'università come a spazi nei quali si progetta una nuova cultura, finalizzata a dare all'attuale e alle future generazioni strumenti idonei a interpretare e gestire con senso di responsabilità problemi sociali, economici, ambientali, etici sempre più complessi, tanto affascinanti quanto drammatici. Si pensi all'innovazione tecnologica e alla sua diseguale diffusione, all'educazione permanente,



alla sostenibilità dell'economia, all'etica del mercato, ai diritti dell'umanità del futuro, soltanto per fare qualche esempio tra i molti possibili. Sono tutti aspetti che sollecitano la cultura oltre che la Chiesa e invitano a fare sistemi per sviluppare servizi e strutture calibrati alle necessità integrali della persona. Oggi la nostra epoca sta vivendo una fortissima transizione culturale, che si può esprimere anche come uno scontro frontale tra due logiche. La prima ha come orizzonte un modello tecnicista dello sviluppo e del lavoro, visti solo nell'ottica quantitativa dell'avere, dell'accumulazione, della produzione. La seconda è quella che accende nuovi desideri e bisogni nel cuore dell'uomo, respira con le nuove esigenze umane e sociali prodotte dalle migliori condizioni di vita. Di fronte al compito che oggi è proposto al sistema universitario, allora, non ci deve essere spazio per lo sconforto, il disimpegno, la sorpresa, o addirittura la fuga, ma per quel sano realismo, supportato dalla competenza e dalla passione, che anima tutti coloro - istituzioni accademiche ed ecclesiali - che non si rifiutano oggi di usare gli strumenti di cui dispongono e, direi, il proprio secolare patrimonio di esperienza, per seminare menti nuove e cuori nuovi sulla terra.

dalla relazione di mons. Stefano RUSSO, Segretario generale della Cei

Rerum Futura

Rerum Futura è un evento che si terrà a Torino dal 7 al 10 novembre, in concomitanza con il Festival della Tecnologia organizzato dal Politecnico di Torino. L'idea è di far vivere a 24 giovani un'esperienza comunitaria, durante la quale assisteranno ad alcune delle conferenze in programma nel Festival, per poi discuterne insieme opportunamente guidati da esperti dell'Innovation Center di Intesa Sanpaolo, del Centro Unesco di Torino e da ricercatori dell'Università di Torino, del Politecnico di Torino e dell'Università Cattolica di Milano. Online su <https://www.rerumfutura.it/> ed utilizzando il qr code a lato.

