

**Lo studio**  
**I compiti difficili in pensione evitano il declino cognitivo**

Il bello della pensione? Avere più tempo libero. Purtroppo in alcune persone, soprattutto se di sesso femminile, questo fattore può aumentare il rischio di declino cognitivo. Come mai? A fornire una (parziale) risposta è uno studio su *Psychology and Aging*

che mostra come ad aumentare il rischio sia la propensione a rinunciare a compiti e attività impegnative. «Le differenze tra individui e tra i sessi in termini di motivazione possono avere un ruolo nel declino cognitivo», dicono i ricercatori della North Dakota State

University. Dunque è importante continuare a tenersi impegnati in attività mentalmente stimolanti una volta in pensione, specialmente per chi perde facilmente la motivazione di fronte ai primi ostacoli, spiega Jeremy Hamm a capo dello studio. (a. b.)

NEUROLOGIA

# Multitasking come il cervello delle donne

Le tecniche di risonanza mostrano connessioni tra i due emisferi. Negli uomini prevalgono quelle in uno solo

di Elisa Manacorda

**C**on un occhio controllano i compiti del figlio, con un mestolo girano il sugo. E tra la spalla e l'orecchio tengono stretto il cellulare per la conference call con l'ufficio. Donne multitasking, in grado di svolgere più compiti contemporaneamente. A differenza dei maschi. Che invece riuscirebbero - questo dice la "voce del popolo", soprattutto femminile - a concentrarsi solo su una cosa alla volta. Ma davvero esistono differenze significative tra il cervello di un uomo e di una donna? «Cercare le differenze di genere nel cervello è sempre un'arma a doppio taglio: può essere usata a piacimento per indirizzare il dibattito verso la direzione che fa più comodo», commenta Gioacchino Tedeschi, direttore della Clinica Neurologica e Neurofisiopatologia dell'università della Campania Vanvitelli di Napoli e presidente della Società italiana di Neurologia. Dunque, il concetto va maneggiato con grande cautela. «Diversi studi hanno cercato di

chiarire se esistano, dal punto di vista fisiologico, differenze significative tra maschi e femmine - commenta Tedeschi - ma l'argomento è ancora oggetto di studio e alcuni dati sono da chiarire se non addirittura contraddittori». Eppure qualche differenza c'è. Le tecniche avanzate di neuroimaging strutturale e funzionale, continua Tedeschi, mostrano come nell'uomo prevalgano le connessioni all'interno dello stesso emisfero, mentre nella donna sono più evidenti le connessioni tra emisfero destro e sinistro. Lo dimostrano alcuni studi condotti con la Risonanza magnetica funzionale in uomini e donne sani, per individuare le aree del linguaggio. In base a questi dati, spiega Tedeschi, possiamo suddividere gli individui in tre categorie: quelli in cui c'è una forte lateralizzazione a sinistra, cioè una predominanza di connessioni all'interno dello stesso emisfero, quelli in cui è presente una bilaterizzazione con prevalenza nell'emisfero sinistro e coloro che presentano una localizzazione simmetrica bilaterale. Ed ecco qui le dif-

**Una ragione c'è**

**La dimensione**  
Il cervello maschile è in media più grosso perché la scatola cranica è più grande, ma non vuol dire che abbia maggiori prestazioni

**Femminile**      **Maschile**

**Connessioni**  
Nell'uomo prevalgono le connessioni all'interno dello stesso emisfero mentre nella donna sono più evidenti le connessioni tra emisfero destro e sinistro

**Emisferi**

**Maschile**      **Femminile**

**Neurone**      **Neurone**

**Sinapsi**

**Sostanza grigia**  
Composta da neuroni, cellule gliali e sinapsi, ha una percentuale maggiore nel cervello femminile

**Cervello**

**Fonte:** RIELABORAZIONE DATI SALUTE      **Infografica di:** PAULA SIMONETTI

ferenze tra uomini e donne: «Sappiamo che nell'85% dei casi i maschi presentano una forte lateralizzazione a sinistra, e solo il 15% di loro ha una bilaterizzazione con prevalenza a sinistra. Nelle donne, al contrario, osserviamo nel 40% una lateralizzazione a sinistra, nel restante 60% una localizzazione bilaterale,

## Ma non tutti sono d'accordo: è solo questione di esercizio

con maggiore o minore predominanza a sinistra», spiega il presidente dei neurologi. Queste differenze fisiologiche potrebbero spiegare una maggiore capacità maschile in alcuni processi motori e nella gestione delle informazioni spaziali, e il fatto che le donne risultino in media più brave nell'attenzione, nella memo-

ria verbale, nei compiti cognitivi e sociali, nel gestire più situazioni insieme: il multitasking, appunto. Non tutti concordano con questa ipotesi: uno studio appena pubblicato da ricercatori dell'università di Aachen, in Germania, sostiene che in realtà le donne non siano migliori degli uomini nello svolgimento di più compiti. Gli studiosi hanno confrontato la capacità di identificare lettere e numeri in 48 adulti maschi e altrettante femmine di pari età, chiedendo loro di eseguire due compiti contemporaneamente (multitasking simultaneo), o di spostare l'attenzione tra i compiti (multitasking sequenziale). Misurando i tempi di reazione e la precisione di esecuzione in entrambi i sessi, i ricercatori non hanno rilevato alcuna differenza sostanziale. Ma attenzione: «Cultura, educazione, esercizio possono migliorare o peggiorare le abilità con le quali ciascuno di noi nasce», conclude Tedeschi. Se il multitasking è una necessità quotidiana, le donne sembrano allora particolarmente allenate.

### Il libro Non vantiamocene

Una capacità - saper fare tante cose insieme - che può essere un boomerang. Un libro ironico per vivere meno cariche e più felici

**Multitasking? No, grazie**  
Chiara Cecutti  
Hoepli 2020  
pp 172, € 16

