

## Intelligenza: bisogna allenare il cervello come fosse un muscolo pag. 2

LINK: <https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/intelligenza-bisogna-allenare-cervello-come-fosse-muscolo/possibile-allora-diventare-piu-i...>



consigli 16 febbraio 2020 - 16:51 Intelligenza: bisogna allenare il cervello come fosse un muscolo Ereditare buoni geni non è tutto, ambiente esperienze e persino una buona alimentazione fanno la differenza e il picco è dopo i 40 anni di Elena Meli Scheda 2 di 6 2. È possibile allora diventare più intelligenti? **Gioacchino Tedeschi**, presidente della **Società Italiana di Neurologia**, spiega: «L'intelligenza è stata considerata a lungo una capacità innata, dipendente dal patrimonio genetico ereditato dai genitori; oggi si ritiene che anche fattori ambientali concorrano ad innalzare l'efficienza intellettuale. Che infatti cambia nel tempo: da giovani abbiamo un'intelligenza più fluida, ovvero una capacità di analizzare problemi, identificare gli schemi e le relazioni sottostanti tra elementi per trovare una soluzione usando il ragionamento logico,

indipendentemente dalle conoscenze acquisite con l'apprendimento. È la componente strutturale e funzionale "innata" dell'intelligenza; da adulti e anziani sviluppiamo un'intelligenza cristallizzata, cioè la capacità di utilizzare competenze e conoscenze che scaturisce dall'esperienza ed è legata alla cultura. Quindi, l'intelligenza può essere sviluppata ed è influenzata dall'ambiente che, se ricco di stimoli e nuove sfide, contribuisce a migliorarla». Più intelligenze Il «picco» fra i 40 e i 45 anni (Getty Images) Scheda 2 di 6 16 febbraio 2020 | 16:51 © RIPRODUZIONE RISERVATA shadow Stampa Email