

Pennellate di gioventù

SCIENZE Essere curiose, coltivare nuovi interessi, dare spazio alle attività che fanno stare davvero bene. È il segreto per invecchiare mantenendo il cervello in forma: lo spiegano gli esperti che, dal 19 al 21 settembre, si riuniranno a Venezia per la conferenza **The Future of Science** (futureofscience.org), dedicata quest'anno dalla **Fondazione Veronesi** ai segreti della longevità. «Purtroppo molte donne vivono appiattendosi sui ruoli intrecciati di moglie, madre e lavoratrice: quando uno di questi viene meno perché un rapporto si logora, i figli crescono, si va in pensione, il mondo sembra crollare» spiega Gabriella Pravettoni, docente di Psicologia cognitiva all'Università degli studi di Milano e coordinatrice della sessione dedicata a funzioni cognitive e vecchiaia. «Noi però non siamo il nostro ruolo, ma un insieme di valori, ideali, interessi cui dovremmo dare corpo fin da giovani e, ancor di più, quando si apre una fase della vita diversa e lunga in cui **la progettualità è necessaria** per non sentirsi al termine. E non si deve aderire per forza a modelli socialmente accettati: se il proprio desiderio profondo è viaggiare, imparare una lingua, dipingere, anziché fare la nonna, bisogna assecondarlo». Settembre è anche il mese giusto per mettersi alla prova (a Milano, per esempio, si può scegliere fra i corsi della Società Umanitaria, umanitaria.it). «Vale per le più agée, che devono tenere in allenamento il "muscolo-cervello", ma anche per le giovani: entrare in sintonia con i propri bisogni è la strada per costruire rapporti veri con se stesse e con gli altri». *Elena Meli*

