Cervello: ecco la proteina che cancella il suo block notes - Piu' intuito se non si e' concentrati - Siamo'popolo sfasati', e''jetlag sociale'

Salute e Benessere

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 19/4/2024 10:10:00

--Â SCIENZA --Â Vi hanno appena presentato una persona a una festa e ne dimenticate, con molto imbarazzo, il nome cosÃ¬ da essere costretti a richiederlo nuovamente a distanza di pochi minuti: la colpa Ã¨ di una proteina, Rac, che elimina i ricordi appena formati, cioÃ© le memorie a breve termine, che vengono scritte nel 'block notes' del cervello durante tutte le attivitÃ quotidiane - Intuito e illuminazione arrivano quando siamo meno produttivi - Vedere segnali, da violenza a incidenti facili e troppo alcol - Studio, ritmi naturali in rotta con calendari impegni quotidiani.

Scoperta da Yi Zhong del Cold Spring Harbor Laboratory (CSHL), la proteina 'cancella-appunti' Ã¨ utile per esempio per eliminare informazioni superflue o non giÃ¹ attuali: se la proteina aumenta nel cervello dei moscerini della frutta, hanno dimostrato i ricercatori, gli insetti dimenticano molto piÃ¹ rapidamente le informazioni che hanno appena incamerato; viceversa, se Rac viene sperimentalmente ridotta, i ricordi a breve termine restano stabili anche per giorni.

Lo studio Ã¨ riportato sulla rivista Cell. A chi non Ã¨ capitato mai di tenere a mente un numero telefonico in attesa di trascriverlo nella rubrica del cellulare e scoprire poi, con somma noia, che in pochi minuti il numero Ã¨ scivolato via dalla memoria? Sono cose che capitano ma finora si pensava che fossero dimenticanze passive. Invece i ricercatori Usa hanno scoperto che il nostro block notes neurale dove appuntiamo informazioni di breve utilitÃ viene cancellato attivamente da Rac, che Ã¨ un enzima addetto alla rimozione dello scheletro cellulare, il citoscheletro di microctuboli. Gli esperti hanno visto che aumentando Rac nel cervello dei moscerini, il block notes Ã¨ cancellato molto rapidamente; viceversa diminuendo Rac, gli appunti restano nel cervello piÃ¹ a lungo. Il meccanismo ha il suo perchÃ©: ci aiuta a non ingolfare il cervelloÃ con appunti superflui.

E' quando siamo assonnati che si sveglia la nostra creativita' e che l'intuito puo' decollare portandoci a momenti di illuminazione nella risoluzione di qualche compito o sfida. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista Thinking & Reasoning e riportato dal magazine Scientific American. Diretto dalla psicologa Mareike Wieth dell'Albion College in Michigan, afferma che per il meglio del nostro intuito non serve essere riposati, ma e' piu' utile essere poco concentrati.

Violenza, comportamenti asociali, facilita' agli incidenti, abuso di alcol e sostanze. Sono alcuni dei segnali che possono essere la spia di disturbi psichiatrici che si presentano sempre piu' gia' da adolescenti. Segnali d'allarme che se riconosciuti in tempo potrebbero consentire interventi tempestivi ed evitare guai importanti. Lo sottolineano i pediatri riuniti per il 68Ã° congresso della Sip (Societa' Italiana di pediatria), chiarendo che bisogna puntare tutto sulla prevenzione.

Siamo tutti sfasati, i nostri ritmi naturali sono in rotta con gli impegni di lavoro, famiglia, amici. Risultato? Viviamo in un perenne 'jetlag', sindrome da fuso orario, pur senza viaggiare; Ã¨ il jetlag sociale, che fa male alla salute e contribuisce all'obesitÃ . Lo rivela uno studio di Till Roenneberg dell'UniversitÃ di Monaco, pubblicato su Current Biology. Il jetlag sociale cui non riusciamo a sottrarci Ã¨ la discrepanza tra orari fissati da impegni quotidiani e ritmi del corpo meno ascoltati.

Ã