

NUOVO!

LEGGENDE Ora sappiamo dov'era **Atlantide**

Solo
1 euro

N° 316 - Agosto 2007

Airone

vivere la natura conoscere il mondo

MISTERI

Come si diventa uno 007



Speciale estate
15 pagine di quiz, esercizi e test



CAFFÈ

Possiamo berne fino a 8 al giorno



RELIGIONE

I misteri mai svelati di 5 santuari



UNA MEMORIA DA ELEFANTE!

VISTA, LOGICA, SESTO SENSO, MEMORIA, CREATIVITÀ E INTUIZIONE
Puoi trasformare il tuo **CERVELLO IN UN COMPUTER**

NATURA

Come difendersi dai fulmini



ANIMALI

La storia di mamma tigre che fa crescere i maialini...



e l'amicizia tra cani e gatti, topi e rospi, pecore e pinguini

LA VERITÀ SULLA PRESSIONE ALTA!

80-120 o 90-140?
Un gioco per sapere cosa mangiare e cosa fare per salvare il cuore



Perché nei villaggi vacanze diventiamo altre persone



EDITORIALE GIORGIO MONDADORI MENSILE - Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, DCB Milano - EURO 3,00 (in Italia)
Euro 9,00 in Austria - Euro 9,00 in Francia - Euro 9,00 in Germania - Euro 9,00 in Olanda - Euro 9,00 in Polonia - Euro 9,00 in Portogallo - Euro 9,00 in Spagna - Euro 9,00 in Svizzera - Euro 9,00 in Ungheria - Euro 9,00 in Belgio - Euro 9,00 in Danimarca - Euro 9,00 in Finlandia - Euro 9,00 in Grecia - Euro 9,00 in Irlanda - Euro 9,00 in Lussemburgo - Euro 9,00 in Norvegia - Euro 9,00 in Portogallo - Euro 9,00 in Repubblica Ceca - Euro 9,00 in Romania - Euro 9,00 in Svezia - Euro 9,00 in Slovenia - Euro 9,00 in Turchia - Euro 9,00 in Ucraina - Euro 9,00 in Repubblica di Moldova - Euro 9,00 in Spagna



Dossier memoria

FATTI UNA MEMORIA DA ELEFANTE!

Per ricordare tutto non bisogna essere dei geni: basta applicare alcune semplici tecniche già note ai pensatori dell'antichità. L'uomo dalla memoria d'oro, Gianni Golfer, ci spiega come fare a meno delle agende

di Isabella Vergara

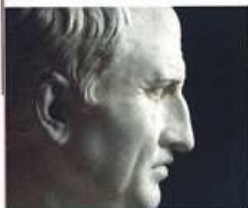
3 REGOLE da non dimenticare

1 EMOZIONARSI. Gianni Golfer ha riassunto il suo metodo con l'acronimo **E.M.AI.CE** (E-mai-ce lo scorderemo), dove E sta per Emozionante, M per Movimento, AI per Associazioni Inusuali e CE per Coinvolgimento Emotivo. In pratica, si deve visualizzare l'evento da ricordare usando **immaginazione**, colori e ironia: l'umorismo, l'assurdità e gli aspetti familiari aiutano a fissare il ricordo. **Ingrandire o ridurre** a dismisura l'oggetto nella mente. Rappresentarlo in **movimento** e usare un verbo di azione.



2 ASSOCIARE. Per ricordare una parola è molto utile associarla a un'altra. In questo modo si attivano più collegamenti tra neuroni (sinapsi) e il ricordo rimane impresso più a lungo. Le associazioni possono essere **fonetiche** (toppa e tappo), **logiche** (porta e chiave), **semantiche** (casa e capanna), metaforiche (volare di gioia).

3 CREARSI UN PERCORSO MENTALE. L'oratore romano **Cicerone** (foto sotto) nel 55 avanti Cristo scrisse che i **loci (luoghi)** "**servono per collocarvi i contenuti dei discorsi**". E per ricordare, ad esempio, una lista di parole. Prima di tutto, crearsi un itinerario mentale di **luoghi conosciuti**: ingresso, sala, cucina, mansarda, studio, camera, bagno, garage... Poi, associare a ogni stanza un numero. Per ricordare un discorso, suddividerlo in dieci argomenti principali, ognuno verrà collocato in una stanza. Ciascun tema verrà a sua volta sviluppato visualizzando delle liste di parole su ogni parete della stanza. **Le informazioni dovranno interagire tra loro, ma anche con i mobili e gli arredi** che si incontrano strada facendo. Non resta che incamminarsi e "vedere" l'argomento da trattare.



Non riesci a memorizzare numeri di telefono e senza la rubrica elettronica ti senti perso?

Ti dimentichi gli appuntamenti? Terminato un libro, ti sembra di non averlo mai letto? Il ragazzo prodigio della memoria ci svela i trucchi per ricordare tutto senza fatica. Conosce a mente 261 libri di filosofia, è riuscito a imparare un numero di 10 mila cifre, che ha ripetuto anche in ordine sparso ai medici dell'Università Vita-salute San Raffaele di Milano. **Gianni Golfer**, trentenne di Lugo di Romagna (Ravenna), è **considerato un fenomeno della mente, tanto che la Nasa, l'agenzia spaziale americana, lo ha reclutato per addestrare gli astronauti** a ricordare le procedure di emergenza. A ottobre partirà dalla base di Cape Canaveral la missione che testerà le sue capacità mnemoniche in assenza di gravità. Dopo anni di osservazioni, i medici del San Raffaele hanno concluso che le doti di Golfer non sono innate, ma frutto dell'applicazione di una tecnica.

Una tecnica antica

"Tutto è cominciato quando avevo 12 anni", racconta Golfer. "A scuola, la maestra per punizione ci aveva ordinato di imparare una poesia per il giorno dopo, e io non c'ero riuscito. Allora, un noto medioevalista amico dei miei genitori, il professor Andrea Vitali, mi consigliò di sfogliare il *De umbris idearum* in cui il filosofo del Cinquecento Giordano

Dossier memoria



Bruno spiega come educare la memoria. Da lì, è cominciata la mia passione. Ho letto molti trattati sull'argomento e ho adattato le tecniche antiche alle nuove esigenze".

Usare le emozioni

Oggi Gianni Golfer insegna agli altri come potenziare la mente per conto di una società di formazione portoghese. In cosa consiste il suo metodo? "Uso le emozioni per fissare i ricordi",

spiega. "Quando una notizia ci emoziona si attivano i collegamenti tra i neuroni. Più la sensazione è forte, più la traccia rimane stabile: il tempo di permanenza del ricordo, infatti, è direttamente proporzionale all'ampiezza dell'area cerebrale coinvolta nel processo di acquisizione. A ogni elemento da ricordare **associa quindi un'immagine emozionante, esagerata, inusuale e in movimento**. Prendiamo, ad esempio, la data della rivoluzione

Imparare nomi e cognomi

■ "Ti presento Sandra". Dopo un istante hai già dimenticato il nome. Un piccolo trucco per non fare brutte figure sta nell'**usare subito l'informazione**: "Sandra, che bel vestito che hai!". Un altro metodo è quello di **associare al nome di una persona una sua caratteristica fisica**. Ad esempio, Sergio è rigido, sembra un SERGente, Olga ha i capelli come un'alga, Giovanni è molto GIOVane, Francesca ha il naso alla FRANcese, Paolo sembra un PALo, Gianmarco lavora alle poste: lo associo a una MARCa da bollo e poi risalgo al nome completo. Queste immagini servono a fissare il nome nel cervello, una volta memorizzato non ne avremo più bisogno.

NUMERI COME IMMAGINI

■ Un numero si ricorda meglio se viene scomposto in blocchi di due. Ogni cifra si può poi associare a eventi personali (date di nascita, matrimonio, laurea) oppure ci si crea un codice, associando a ogni numero un'immagine o un colore la cui iniziale richiama in qualche modo la cifra. Ad esempio, Gianni Golfer suggerisce:



1 Candela (lilla)



2 Cigno (nero)



3 Gabbiano (marrone)



4 Sedia (rosso)



5 Guanto (fucsia)

COSA SUCCEDDE NELLA NOSTRA TESTA

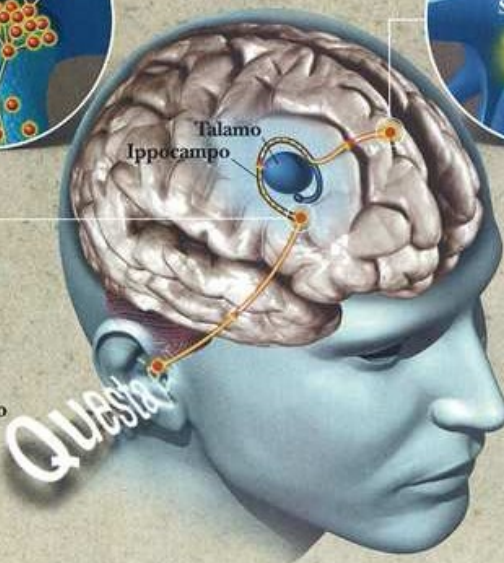
■ Tutto il cervello è coinvolto nel processo di memorizzare. I **sensi** (vista, udito, tatto, gusto, olfatto) ricevono le informazioni e le inviano all'**ippocampo**, nel cervello. L'ippocampo è un deposito temporaneo: dopo poche ore alcuni di questi

dati vengono trasferiti da un'altra parte (**memoria a breve termine**). La maggior parte delle informazioni verrà cancellata, alcune però resteranno per molto tempo (**a lungo termine**). Un evento da ricordare è composto da tanti fattori (profumo, colore, movimento...), ciascuno si fissa in una zona diversa del cervel-

lo. Il ricordo è come un **oleogramma**: tanti pezzettini sparsi qua e là. L'ippocampo ha una capienza limitata e ci vogliono ore perché si ripulisca. Ecco perché, è bene suddividere il lavoro da studiare giorno per giorno e fare spesso delle pause.



1. Stimolo
Una frase viene catturata dall'orecchio e arriva sotto forma di segnale elettrico al talamo e all'ippocampo, un deposito temporaneo di ricordi.



2. Trasporto
Con una staffetta di mediatori chimici, i neuroni trasportano il dato nella zona dove sarà conservato.

3. Stabilità
La permanenza del ricordo è proporzionale al numero di connessioni tra neuroni (sinapsi).



Sulla punta della lingua

■ Quando una parola ci sfugge, nella mente viene rintracciata una sola parte dell'informazione. Ecco qualche suggerimento per recuperarla:

1. Cercare di ricordare il numero di sillabe di cui è composta la parola.
2. Trovare la lettera iniziale e la finale.
3. Cercare un termine con suono simile.
4. Cercare una parola con lo stesso significato.

Mangiare un po' di tutto

■ Per una buona memoria è importante seguire una dieta ricca di: **zuccheri**, in particolare quelli ad assimilazione rapida (miele, marmellate, legumi e alcuni frutti). **Proteine**: carne, pollame, pesce e soia. **Calcio**: rende efficiente la comunicazione tra i neuroni. **Fosforo**: regolarizza il tasso del calcio. **Magnesio**: è un sedativo del sistema nervoso (legumi, nella frutta secca e cacao). **Vitamine**: la B favorisce la trasmissione nervosa; la B6 calma i nervi (germe di grano, lievito di birra, rosso d'uovo, fegato, legumi verdi, noci, nocciole e yogurt).



Ecco perché facciamo fatica a trattenere i ricordi:

Veniamo distratti

■ Se stiamo pensando a qualcosa e ci fanno una domanda, è facile che ci scordiamo cosa stavamo facendo. Se ci presentano due persone dai nomi simili, è difficile ricordarli: il simile tende a cancellare il simile. **Cosa fare**: isolarsi dalle distrazioni e fissare subito il ricordo senza farsi distrarre.

Distorciamo la realtà

■ I ricordi sono un'interpretazione del mondo filtrata dalle emozioni. La casa dell'infanzia, ad esempio, potrebbe apparirci più grande di com'era. Ecco perché le testimonianze in tribunale sono da prendere con le molle. **Cosa fare**: osservare e ascoltare attentamente, fotografare o trascrivere tutto.

Rimuoviamo quello che non ci piace

■ L'appuntamento con il dentista, un incontro di lavoro, il pranzo dalla suocera: certe incombenze ci appaiono così insopportabili che la nostra memoria preferisce cancellarle del tutto! **Cosa fare**: smascherare il meccanismo di rimozione e imporsi una disciplina.



■ **Un esempio**: se voglio ricordare il codice del bancomat 6509, immagino di lanciare una monetina che si trasforma in una ciliegia (6), la prendo con un guanto (5), lo sfilo, lo butto in acqua su un salvagente (0), a cui è legato un palloncino (9). Sembra complicato, ma il piccolo sforzo di fantasia ci costringe a memorizzare il codice.

Dossier memoria

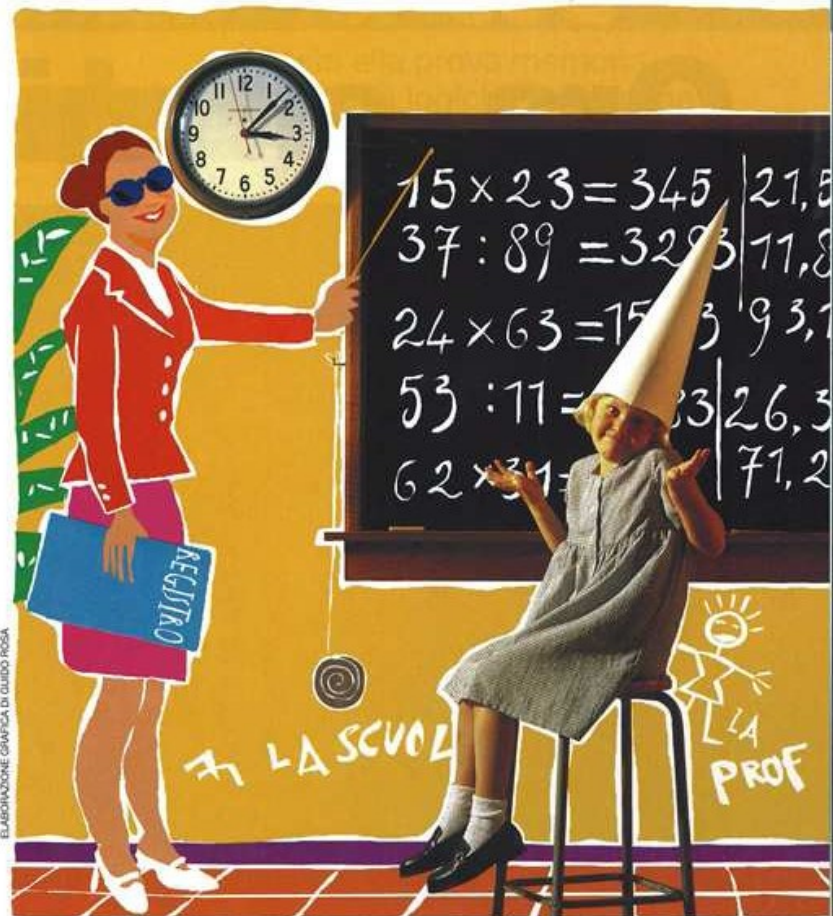
Memo

Dal 31 agosto al 2 settembre, siamo tutti invitati a **Sarzana (Sp)** al quarto Festival della mente: conferenze, workshop, spettacoli, letture e laboratori per bambini. Tra gli ospiti, il matematico Piergiorgio Odifreddi, il bibliista monsignor Gianfranco Ravasi, il fotografo Oliviero Toscani. Info: www.festivaldellamente.it.

Per allenarsi

A una prima lettura, si riescono a ricordare circa 7 parole di una lista. Golfer consiglia di associare i vari elementi due per volta. 1) A ogni parola associate un'immagine forte e concreta. 2) Legatela alla successiva. Ecco una lista su cui allenarvi.

1. Uniforme..... *Il soldato in uniforme*
2. Sale *sale le scale*
3. Forno
4. Giostra
5. Treno
6. Lavoro.....
7. Sarto
8. Braccialetto
9. Pera
10. Tombino
11. Cappello.....
12. Quaderno.....
13. Bastone
14. Pizza.....



A SCUOLA I bambini hanno bisogno di stimoli per imparare i compiti.

L'ALFABETO DELLA MENTE

- **Attenzione:** impegnati a ricordare.
- **Calcoli:** migliorano la memoria.
- **Dividere:** un'immagine, una lista di parole o numeri per memorizzarli.
- **Giocare:** produce endorfine, stimolanti per l'attività cerebrale.
- **Orario:** i migliori risultati si hanno intorno alle 11, i peggiori alle 14.
- **Pausa:** di 10 minuti ogni 40. Il cervello ha una capacità di attenzione inferiore ai 40 minuti.
- **Stress:** responsabile dell'80 % dei disturbi dell'apprendimento. Produce cortisolo, ormone che danneggia i collegamenti tra i neuroni. Da "Le 101 strategie", e-book scaricabile su www.metodogolfer.com.



francese: il 1789. Dando per scontato che è avvenuta nel Settecento, per ricordare le ultime due cifre penso a un pupazzo di neve (8) che viene decapitato e la sua testa si trasforma in un palloncino che vola via (9). Oppure, **volete imparare il mio nome?** Potete pensare a GIANNI Morandi che giocava a golf ma non gioca più perché GOLF-ERA. Poi ricorderete come mi chiamo senza dover pensare al cantante".

Con l'allenamento, il meccanismo diventa immediato. "Per imparare 1000 numeri, ad esempio, impiego un'ora", assicura.

Non è tutto rose e fiori

E sua moglie, non si sente a disagio con un marito dalla memoria indelebile? "No, anche perché ricordo solo quello che voglio imparare. Semmai, sono io che non ho scuse se dimentico qualcosa".

Le lingue straniere? No problem

■ Anche per le parole straniere vale la regola dell'associazione di idee. Ecco due esempi suggeriti da Gianni Golfer. Se vogliamo imparare il verbo inglese "to borrow" (prendere in prestito), possiamo immaginare di andare dal vicino e di chiedergli in prestito qualcosa: lui ci porterà un gigantesco blocco di burro (assonante con borrow) e, poiché l'immagine è esagerata, in movimento, associata in modo inusuale ed emotiva, non dimenticheremo più "to borrow". Passiamo allo spagnolo "catar" (assaggiare). "Mi richiama alla mente catarro" dice Golfer. "Immagino allora di trovarmi in una trattoria di Salamanca dove assaggio una zuppa a base di catarro e mi complimento con il cuoco".



Burro
Ricorda il verbo inglese To borrow.