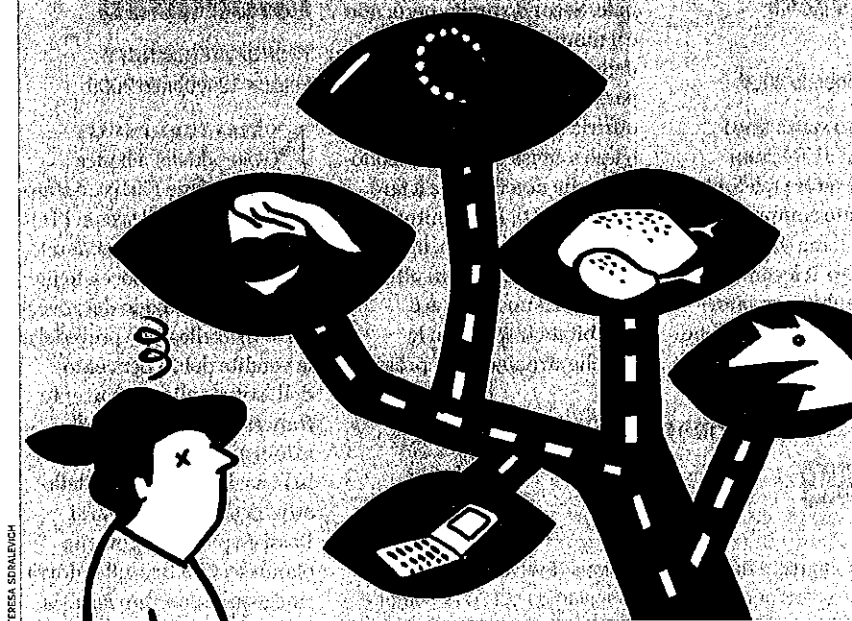


La città fa male al cervello

Una passeggiata in una strada affollata, con insegne, vetrine e auto, incide sulle nostre capacità cognitive più elementari. La mente ha bisogno di natura

JONAH LEHRER, THE BOSTON GLOBE, STATI UNITI



LA CITTÀ È SEMPRE STATA IL MOTORE della vita intellettuale. Senza la metropoli forse non avremmo avuto la grande arte di Shakespeare o di James Joyce. Perfino Einstein fu ispirato dai treni dei pendolari. La città moderna, però, è anche un luogo profondamente innaturale. Gli scienziati hanno cominciato a studiarne gli effetti sul cervello e i risultati sono illuminanti: vivere in un ambiente urbano compromette i nostri processi mentali elementari. Dopo aver passato qualche minuto in una strada affollata, si riducono le nostre capacità mnemoniche e il nostro autocontrollo. "La mente è una macchina limitata", spiega Marc Berman, psicologo dell'università del Michigan e autore di un nuovo studio che ha misurato i deficit cognitivi causati da una passeggiata in città.

Il problema delle metropoli è l'assenza di natura, che invece ha un effetto sorprendentemente positivo sul cervello. Gli studi hanno dimostrato, per esempio, che i pazienti guariscono più in fret-

ta se dalla loro finestra vedono degli alberi, e le donne che vivono nelle case popolari riescono a concentrarsi meglio se il loro appartamento affaccia su un giardino. Sembra che anche un accenno di natura, come un viale alberato, sia salutare per la mente. Questa ricerca arriva proprio nel momento in cui gli esseri umani stanno superando una soglia importante: per la prima volta nella storia, la maggior parte della persone vive in un ambiente urbano. Le città sono talmente piene di stimoli da costringerci a rifocalizzare costantemente l'attenzione per non farci distrarre da cose irrilevanti, come un'insegna lampeggiante. Questo tipo di percezione controllata – in cui dobbiamo decidere di continuo a cosa prestare attenzione – costa energia e sforzo.

Gli ambienti naturali, invece, non richiedono lo stesso sforzo cognitivo. In uno studio pubblicato a dicembre del 2008, Berman ha dato a degli studenti dell'università del Michigan dei ricevito-

ri gps e li ha mandati a passeggiare in un orto botanico o nelle strade affollate del centro di Ann Arbor. Poi li ha sottoposti a una serie di test psicologici. Quelli che avevano camminato in città erano di umore peggiore e hanno totalizzato meno punti nei test sull'attenzione e la memoria di lavoro. È bastato mostrargli la foto di una scena urbana per provocare delle difficoltà misurabili, almeno in confronto alle immagini della natura.

Interazioni e creatività

L'intensità della vita di città non compromette solo la concentrazione: interferisce anche con l'autocontrollo. Durante una passeggiata per una strada affollata, il cervello è aggredito da molte tentazioni: iPod, maglioni di cachemire in saldo, scarpe con i tacchi alti. Per resistere, dobbiamo usare la corteccia prefrontale, una parte del cervello che si trova subito dietro agli occhi. Purtroppo è la stessa area responsabile dell'attenzione diretta, che è già impegnata dalla passeggiata in città. E quindi è meno capace di esercitare l'autocontrollo. Così aumentano le probabilità di ritrovarci con delle scarpe che non ci servono.

"Penso che le città rivelino la reale fragilità di alcune delle nostre funzioni mentali 'più alte'", sostiene Frances Kuo, responsabile del Laboratorio del paesaggio e della salute umana all'università dell'Illinois. La vita in città può anche causare la perdita del controllo emotivo. Kuo ha scoperto che negli appartamenti con vista sul verde la violenza domestica è più rara. Questi dati si aggiungono a un lavoro precedente in cui si dimostrava che gli aspetti dell'ambiente urbano, come affollamento e rumori improvvisi, possono causare anche l'aumento dell'aggressività. Un cervello stanco a causa degli stimoli della vita di città perde la calma più facilmente.

Visti i problemi causati dalla vita urbana, perché le città continuano a crescere? E perché, anche nell'era di internet, continuano a essere il centro della vita intellettuale? I ricercatori dell'Istituto di Santa Fe hanno usato degli algoritmi per dimostrare che i tratti urbani che riducono l'attenzione e la memoria – come l'affollamento – sono legati anche all'innovazione. La "concentrazione delle interazioni sociali" è una delle fonti principali della creatività urbana. La cosa difficile è trovare il modo per attenuare i danni psicologici della città conservando i suoi benefici. ■ *sdf*