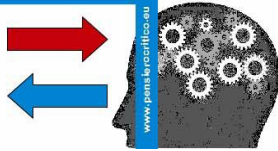


## **Vi sono due modalità per potenziare l'attività cerebrale: "farmacologica" e "non farmacologica"**

In una società dell'informazione sempre più complessa, le richieste di funzionamento cognitivo sono in costante crescita. Spesso la normalità non è accettata e bisogna essere a tutti i costi una persona di successo. Uno dei settori del biohacking in più rapida crescita è quello dei cosiddetti "farmaci intelligenti" o integratori che hanno lo scopo di potenziare le funzioni cognitive. Da alcuni anni sono diventati di moda, sia presso i manager più pressati dal raggiungimento di maggiori risultati di business, sia presso studenti universitari che devono sostenere esami particolarmente impegnativi. I farmaci più popolari sono i "nootropi", un termine generale che copre gli integratori che migliorano la funzione cognitiva in settori quali attenzione, intelligenza, memoria e creatività. Il chimico che per sintetizzò il primo di tali integratori ("Piracetam") fu Corneliu E. Giurgea che sviluppò il concetto di "sostanza nootropica" già nel 1964. La parola "nootropo" deriva dalle parole greche "νοῦς" (nous) e "τροπος" (tropos), dal significato, rispettivamente, di "mente" e "piegare/cambiare". Vi sono due modalità per potenziare l'attività cerebrale: "farmacologica" e "non farmacologica". Scrive lo psichiatra Martin Dresler: *"Il termine "miglioramento cognitivo" di solito caratterizza gli interventi negli esseri umani che mirano a migliorare il funzionamento mentale oltre quanto necessario per sostenere o ripristinare una buona salute. Mentre l'attuale dibattito bioetico si concentra principalmente sui prodotti farmaceutici, secondo la caratterizzazione data, il potenziamento cognitivo anche con mezzi non farmacologici deve essere considerato come potenziamento vero e proprio. Qui riassumiamo i dati empirici sugli approcci che utilizzano la nutrizione, l'esercizio fisico, il sonno, la meditazione, le strategie mnemoniche,*



*l'allenamento al computer e la stimolazione cerebrale per migliorare le capacità cognitive. Molte di queste strategie di potenziamento non farmacologico sembrano essere più efficaci rispetto ai farmaci attualmente disponibili solitamente conosciuti come potenziatori cognitivi."*