

## Maria Angela Masino



La battuta è di Eran Katz, studioso americano della super memoria yiddish autore del best seller **Jewis techniques to boost memory power (ed. Crown)** in cui spiega come e perché il popolo di Dio eccelle nell'arte di ricordare.

### **Il ricordo è attivazione dei sensi**

«Gli ebrei soprattutto ortodossi, fin da piccolissimi, ascoltano più volte nel corso dell'anno le letture sacre, partecipano a riti familiari e feste. Associano le storie a odori, sapori, colori che appartengono a un mondo lontano. Ed è proprio questa elaborazione interiore a enfatizzare le capacità cerebrali di archiviazione e recupero dei ricordi», spiega Alberto Oliverio, psicobiologo. Perché il cervello, come evidenziano recenti studi del Weizmann Institute di Tel Aviv, non cataloga dati in astratto e in un'unica area, ma li distribuisce nei diversi circuiti: olfattivo, uditivo, della vista, del linguaggio. E l'attivazione di uno solo di questi canali sensoriali ne favorisce la rievocazione.

### **Metodo dei loci**

Leggere l'uscita dall'Egitto, la fuga di Davide nel deserto di Maon è un percorso improntato alla cosiddetta tecnica dei loci che consente di collocare le informazioni in spazi precisi e poi di visualizzarle con facilità.

Oggi questo metodo viene utilizzato dai giocatori di carte, di scacchi o più semplicemente da persone che vogliono potenziare la loro memoria.

### **Il valore del riposo settimanale**

C'è di più: fra gli ebrei è sacrosanto il sabato. Sospendere le attività in questo giorno rallenta il ritmo delle onde generate dai nuclei cerebrali profondi. «Queste vibrazioni elettriche favoriscono il reset dei circuiti nervosi instabili da cui dipendono le memorie recenti, trasformandoli in circuiti più consolidati, anche grazie alla formazione di nuove sinapsi cattura-ricordi», aggiunge il professor Oliverio.

### **La cucina kasher**

Ma il passaggio di informazioni da un neurone all'altro richiede la presenza di un equilibrato mix di glucosio, proteine, lipidi, vitamine, oligoelementi. E la cucina kasher ricca di frutta e verdura proposte in corrette combinazioni (proteine o carboidrati con verdure, mai carne con pesce o con formaggio) favorisce il giusto assorbimento di vitamina B, che alimenta le fibre nervose cerebrali e di tiroxina, precursore dell'adrenalina, fissatore dei ricordi.

<http://www.vogue.it/beauty/wellness-e-fitness/2011/12/memoria-yiddish>