Il tempo delle piante: memoria e concentrazione

Le piante che supportano le funzioni cognitive (Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Nasciamo con un archivio mnemonico completamente vuoto. Il cervello procederà freneticamente, grazie a stimoli ed esperienze, a incrementare intelletto e intelligenza per tutta la vita. L'intera superficie cerebrale è formata da circa 100 miliardi di neuroni che vanno a costituire la materia grigia e la materia bianca, con le loro pieghe e i loro solchi che aumentano la superficie dell'encefalo. L'emisfero destro controlla creatività e intuito, il sinistro linguaggio e ragionamento. La memoria umana è un archivio dalle dimensioni stimate di circa un pentabyte (un milione di miliardi di byte) che non si spegne mai, dalla nascita alla morte.

Dai 40 anni inizia però l'invecchiamento cerebrale. Le capacità mnemoniche possono essere compromesse in modo progressivo, e nei casi più gravi in modo irreversibile, da condizioni come la demenza senile e l'Alzheimer. Intervenire prima, con consapevolezza e strumenti adeguati, è la strategia più intelligente che esista.

Che cosa sono i nootropi

Esistono sostanze capaci di potenziare l'attività del cervello senza causare tossicità. Si chiamano **nootropi** – dal greco *nòos* (mente) e *tròpos* (cambiamento) – e sono composti in grado di migliorare la capacità cognitiva e la funzione cerebrale in modo sicuro e graduale.

Tra i principali:

- **Caffeina e teina** – i nootropi più diffusi e consumati al mondo, con un effetto stimolante immediato su attenzione e prontezza mentale.
- **Ginkgo biloba** – migliora la microcircolazione cerebrale e protegge i neuroni dallo stress ossidativo. Va evitato da chi assume farmaci anticoagulanti.
- **Bacopa monnieri** – agisce sulla sintesi e protezione dei neurotrasmettitori, migliorando la memoria a lungo termine. Richiede 8-12 settimane di assunzione costante per esprimere il suo pieno potenziale.
- **Cognivia** – ottenuta dalla combinazione dell'estratto acquoso di *Salvia officinalis* e dell'olio essenziale di *Salvia lavandulifolia*, è una delle formulazioni più innovative nel campo del supporto cognitivo naturale.
- **Citicolina** – prodotta naturalmente dall'organismo, funge da precursore per la produzione di fosfolipidi essenziali per le membrane neuronali. Come integratore ha mostrato effetti positivi su memoria e velocità cognitiva.
- **Vitamine del gruppo B** – B6, B9 e B12 contribuiscono a sostenere il normale metabolismo energetico cerebrale e la sintesi dei neurotrasmettitori.
- **Zinco e selenio** – minerali con funzione protettiva del cervello, anche rispetto agli attacchi ischemici transitori.

La **rodiola** e la **centella asiatica** completano il quadro: la prima riduce la fatica mentale e migliora la

concentrazione sotto stress, la seconda supporta la neuroplasticità e la circolazione cerebrale con un profilo di sicurezza ottimo per un uso prolungato.

Gli oli essenziali: la via più rapida al cervello

Una menzione particolare merita l'utilizzo degli oli essenziali in caso di stanchezza mentale e difficoltà di concentrazione, e non soltanto per il loro piacere aromatico.

Gli oli essenziali sono formati da terpeni, molecole volatili che, una volta inalate, raggiungono il sistema nervoso attraverso le cavità nasali in soli 20 secondi. Se assunti per bocca agiscono in 30/35 minuti. Grazie alle loro dimensioni ridotte riescono a superare la **barriera ematoencefalica**, quella membrana selettiva che protegge il cervello dalla maggior parte delle sostanze circolanti nel sangue, rendendoli strumenti di azione particolarmente diretta e rapida.

Gli oli essenziali che migliorano le capacità cognitive e rallentano la degenerazione neuronale sono:

- **Menta piperita** – migliora la performance cognitiva e contrasta l'affaticamento mentale.
- **Limone** – migliora l'attenzione e riduce la sensazione di stanchezza.
- **Cajeput** – ha un'azione neuroprotettiva e stimolante dell'attività neuronale.
- **Ginepro** – supporta concentrazione e memoria, particolarmente indicato per l'anziano.
- **Chiodi di garofano** – contrastano la degenerazione neuronale grazie al loro contenuto di eugenolo.

Grazie alla loro efficacia e rapidità d'azione sono particolarmente adatti per favorire le prestazioni cognitive nei momenti di maggiore necessità: uno studio, una riunione, un esame.

Per ogni età, un'esigenza diversa

La necessità di sostenere la memoria riguarda tutte le generazioni, ciascuna con le proprie specificità. I giovani affrontano impegni scolastici intensi e disturbi dell'attenzione. Gli adulti devono mantenere performance professionali elevate in condizioni di stress cronico. Gli anziani hanno l'obiettivo più prezioso di tutti: preservare una mente lucida e presente il più a lungo possibile, prima che la degenerazione neuronale diventi causa di un peggioramento irreversibile.

La mente non va in pensione; con le piante giuste, i nootropi giusti e le abitudini giuste come sonno, movimento, stimoli intellettuali costanti, può restare curiosa e presente più a lungo di quanto pensiamo.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: l'umore in autunno, malinconia stagionale e benessere emotivo con le piante.

Fonte dell'immagine di apertura: pexels-n-voitkevich-7615609

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 03/11/2026

Salvato in PDF in data: 03/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-memoria-e-concentrazione/03/11/2026/