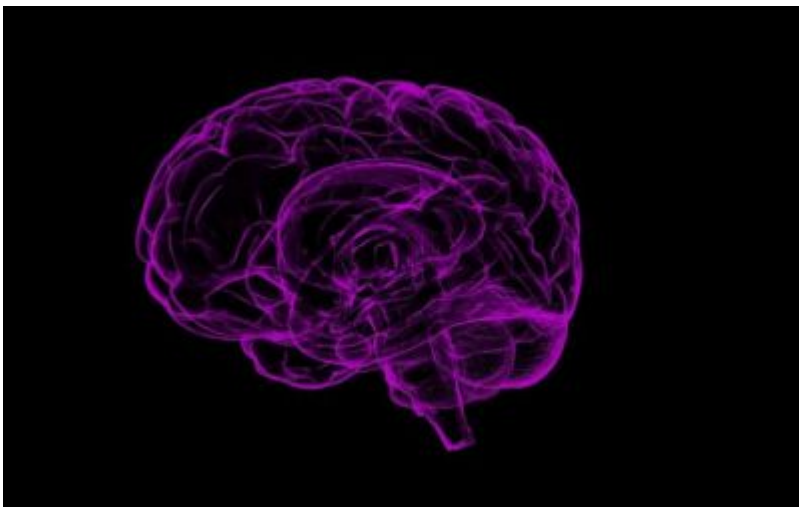


Scris de newsreporter pe 13 august 2023, 10:53

Folosim cu adevarat doar 10% din creier?

Scriitorul american Lowell Thomas scria in 1936, in introducerea cartii lui Dale Carnegie, Cum sa castigi prieteni si sa influentezi oamenii, ceea ce avea sa devina o afirmatie repetata deseori: „Profesorul William James de la Harvard obisnuia sa spuna ca omul obisnuit isi dezvolta doar 10% din capacitatea sa mintala latentă”, noteaza news.ro, conform G4Media. Aceasta idee a capatat o viata proprie, unii sustinand ulterior ca oamenii isi folosesc doar 10% din creier. Dar este adevarat?



brain-1787622_1280-640x400.jpg

Desi ramane incert daca prof. William James, considerat parintele psihologiei americane, s-a aflat la originea acestei afirmatii, cert este ca este indiscutabil falsa. Cu siguranta ca, „ne folosim intotdeauna tot creierul”, a declarat pentru Live Science, Erin Hecht, profesor asistent de neurostiinta evolutionista la universitatea Harvard.

„Este un mit atat de amuzant”, a declarat Julie Fratantoni, cercetator in neurostiinte cognitive si sef de operatiuni pentru proiectul Sanatatea Creierului (BrainHealth) de la universitatea Texas, din Dallas.

Pentru inceput, cercetatoarea nici macar nu este sigura daca 10% se refera la volum sau la altceva: „Este 10% din metabolismul energetic? 10% din activitatea electrica? Este vorba de nivelul de oxigenare a sangelui?”

Acest mit este atat de raspandit incat studentii intreaba despre el.

„La cursurile mele, ori de cate ori cineva aduce in discutie acest mit, eu spun: Daca folosesti doar 10% din creier, probabil ca esti conectat la aparate (de mentinerea vietii)”, spune Hecht.

Ea a comparat activitatea creierului cu cea a inimii atunci cand corpul este in repaus; inima continua sa pompeze chiar daca nu functioneaza la capacitate maxima.

De asemenea, intregul creier si celulele sale, numite neuroni, sunt intotdeauna active, chiar si doar la un nivel de baza.

„Neuronii trebuie sa se activeze la un anumit nivel de baza pentru a se mentine sanatosi”, explica ea.

Potrivit lui Fratantoni si Hecht, in timp ce in creier exista regiuni distincte, organul functioneaza prin intermediul mai multor retele.

Astfel, nicio regiune nu actioneaza vreodata in mod izolat.

Fratantoni a dat exemplul retelei modului implicit, care implica mai multe zone cognitive pentru a procesa gandirea si interactiunile sociale.

Dar, cum stim ce parti ale creierului sunt active?

Cel mai bun instrument de care dispunem pentru a masura activitatea cerebrala este imagistica prin rezonanta magnetica functionala (fMRI).

Aceasta tehnica de neuroimagistica necesita ca cineva sa stea intins intr-un scanner asemanator unui tub in timp ce raspunde la diferiti stimuli. Scannerul masoara modificarile fluxului sanguin din creier, ceea ce indica o utilizare crescuta a energiei in diferite regiuni.

„Ideea este ca partile creierului care primesc mai mult sange ard mai multa energie si, prin urmare, sunt mai implicate functional in ceea ce gandesti”, explica Hecht.

Creierul nostru recruteaza mai putine resurse pentru abilitatile pe care le cunoastem bine. Atunci cand exersam o abilitate, creierul nostru se schimba in cateva moduri observabile.

in primul rand, tesutul cerebral asociat cu regiunile acelei abilitati se mareste fizic, potrivit lui Hecht.

Ea spune ca cercetatorii au emis ipoteza ca aceasta crestere ar putea proveni de la neuronii care se ramifica pentru a se conecta cu neuronii vecini, sau de la o vascularizare crescuta care ar facilita un flux sanguin mai mare.

in acelasi timp, cu cat creierul devine mai exersat cu privire la o abilitate, cu atat este mai eficient si necesita mai putina energie.

„Pe masura ce devii mai priceput la ceva ce inveti sa faci, o mai mica parte din creier este activa”, a spus Hecht.

Energia mentala, sau efortul constient depus pentru a finaliza o sarcina, este o alta modalitate eficienta prin care indivizii isi pot masura utilizarea personala a creierului, a spus Fratantoni.

Deoarece nu se poate testa stiintific energia mentala, aceasta masuratoare este destul de subiectiva.

„Cred ca un mod mai bun de a ne gandi la asta este raspunsul la intrebarea: stii macar care este capacitatea ta?”, spune cercetatoarea, respectiv „Ce ai putea face pentru a atinge mai mult din potentialul tau deplin?”.

in opinia lui Hecht, raspunsul este sa practici cu sarguinta orice abilitate pe care o cultivi.

in cele din urma, notiunea de a folosi 10% din creier nu este doar incorecta, ci si irelevanta, spune cercetatoarea.

Hecht a mentionat ca, dupa o leziune debilitanta sau un accident vascular cerebral (AVC), unii oameni isi pot consolida din nou abilitatile „alte parti ale creierului preluand intr-un fel functia” pe care regiunea afectata o controla.

Mintea, incredibil de plastica se poate re-cabla atunci cand o regiune este pierduta sau deteriorata, astfel incat ceea ce reprezinta 100% se poate schimba.

Chiar si in cazul in care o portiune a creierului este ranita sau indepartata, mintea umana poate gasi o modalitate de a functiona la capacitate maxima, a conchis cercetatoarea.

[G4Media](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nBKL>