



**Anna La Rosa** Come agisce questa essenziale

# LA MEMORIA? SI RAFFORZA CON IL COMPUTER

Dice l'esperto: «L'uso delle nuove tecnologie riduce del 40 per cento il rischio di declino cognitivo. Ma state sereni: dimenticare ogni tanto nomi o volti è normale, anzi salutare»

di Anna La Rosa

**L**a memoria è una delle capacità più importanti nell'uomo. Senza memoria, non saremmo in grado di utilizzare i nostri sensi e non potremmo vedere, ascoltare e neppure pensare o provare emozioni. Perderla significa cancellare la propria storia personale e la propria identità. Quante volte ci è capitato di far fatica a ricordare una persona o un episodio del nostro passato? Sentiamo spesso parlare di corsi per migliorare la nostra memoria, per potenziarla o per una maggiore efficienza negli studi o nel lavoro. Ma funzionano davvero? Cosa possiamo fare per mantenerla e magari per scongiurare il rischio di demenze senili?

Ce lo spiega Giancarlo Di Gennaro, Neurologo, Direttore UOC Centro per la chirurgia dell'epilessia dell'Ircs **Neuromed** di Isernia.

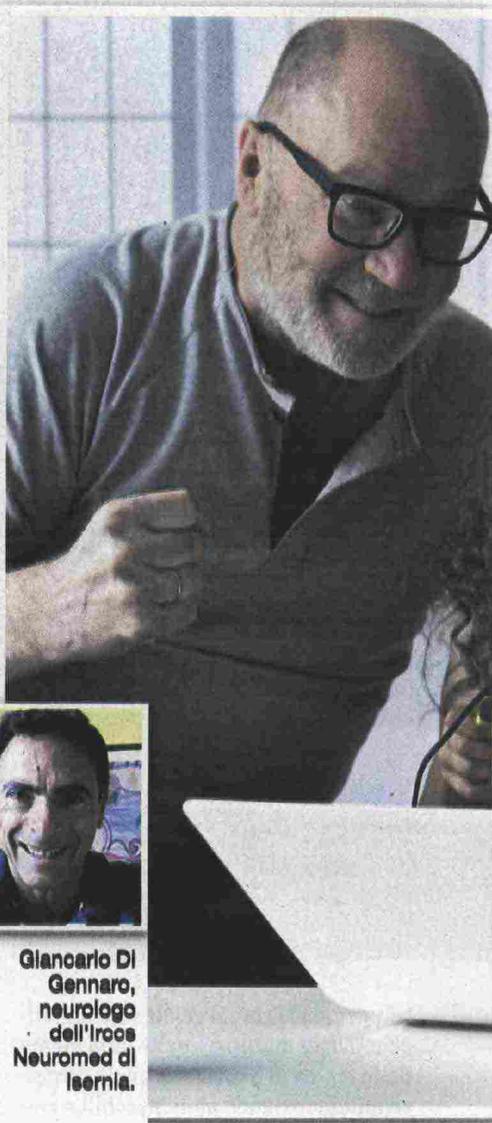
**Il luogo comune secondo cui la memoria è come un muscolo che va allenato quotidianamente, è sempre più confermato dalla scienza. Che esercizi possiamo fare per potenziare la memoria?**

«La ricerca scientifica negli ultimi an-

ni ha indagato molto sulle cause del cosiddetto declino cognitivo e del venir meno della memoria man mano che si va avanti con gli anni. Le cause sono molteplici: malattie del sistema nervoso, della tiroide, di organi interni come fegato o rene, alcolismo, stress e depressione, questi ultimi perché provocano minore capacità di attenzione e quindi maggiore difficoltà a immagazzinare ricordi e di conseguenza a richiamarli alla mente. Ma la memoria si può e si deve allenare, e il miglior esercizio possibile è la ginnastica mentale, da svolgere con veri e propri esercizi cognitivi in centri specializzati, ma anche da soli a casa. Anche la tecnologia può aiutare la memoria. Come hanno infatti dimostrato alcuni ricercatori australiani in un lavoro pubblicato sulla rivista internazionale *Plos One*, l'utilizzo del computer e delle tecnologie digitali ridurrebbe fino al 40 per cento il rischio di declino cognitivo».

**Come mai il computer ha un così importante effetto positivo?**

«Probabilmente si spiega col fatto che il computer sottopone il cervello a una



**Giancarlo Di Gennaro**, neurologo dell'Ircs **Neuromed** di Isernia.

serie di stimoli diversi e molto rapidi, costringendolo a reagire ad essi velocemente. Insomma esercitare la memoria il più possibile contribuisce a ridurre il rischio di declino cognitivo che può prospettarsi man mano con l'età».

**Quando dimentichiamo le chiavi di casa o non ricordiamo dove abbiamo parcheggiato l'automobile o chi è la persona che ci saluta affabilmente al ristorante, dobbiamo preoccuparci?**

«Non necessariamente. Spesso alcune dimenticanze banali nella vita quotidiana sono il frutto di distrazione o *stress* o, banalmente, del fatto di essere "sovrappensiero". A volte il cervello "sfronda" le cose che giudica inutili per alleg-

## funzione del cervello e perchè va tenuta in allenamento



Due anziani giocano al computer con una bambina. L'utilizzo delle nuove tecnologie contribuisce al rafforzamento della memoria anche in età avanzata.

**“Anche giocando fate esercizio”**

gerire il carico di informazioni a cui quotidianamente è sottoposto. Non è sempre utile ricordare tutto. Ovviamente, se tali dimenticanze assumono un andamento progressivo, diventano sistematiche e si arricchiscono di altri “disturbi”, allora è buona cosa parlarne con il proprio medico e con il neurologo».

**Quanti tipi di memoria esistono e perché spesso le persone anziane tendono a ricordare cose del passato, magari della loro gioventù mentre dimenticano cose più recenti?**

«Di memoria non ce n'è una sola. I tipi di memoria più significativi sono: la Memoria procedurale o implicita: è

la memoria che riguarda ad esempio i comportamenti appresi (guidare l'automobile, sciare, nuotare, andare in bicicletta); la Memoria semantica, fondata sugli elementi appresi una volta per tutte e quindi entrati in categorizzazioni fisse (la capitale della Francia, il significato di una parola). Poi c'è la Memoria episodica e autobiografica, la memoria per fatti ed eventi, quella rivolta alla conservazione di elementi specifici, unici, irripetibili, che sono successi solo quella certa volta e in quel certo posto. È la memoria che coglie l'unicità di un vissuto, il suo essere speciale perché unico e fortemente connotato emotivamente: la casa dei nonni, quella bellissima gita al lago, e così via. Le memorie

antiche sono più consolidate e coinvolgono vaste aree del cervello. Quindi sono più resistenti delle nuove, meno consolidate e riposte in aree del cervello “più piccole”».

**Quando la perdita di memoria rappresenta un campanello d'allarme e quindi è bene accompagnare una persona a noi cara dal neurologo?**

«I campanelli d'allarme sono tanti: non essere più in grado di risolvere problemi e di prendere decisioni che siamo soliti fare, essere confusi sul tempo e sul luogo in cui siamo, bruschi cambiamenti di personalità e umore, non trovare la strada di casa, perdersi in luoghi familiari. In questo caso è bene consultare il neurologo che potrà eseguire un esame neurologico e avviare tutte le procedure diagnostiche del caso».

**Perdita della memoria e Alzheimer: è sempre un connubio imprescindibile negli anziani?**

«Assolutamente no. La demenza da Alzheimer è una malattia degenerativa ben precisa e la sua incidenza aumenta con l'età, ma non è causata semplicemente dall'invecchiare. Purtroppo le cause non si conoscono ancora. Quel che è certo è che si può arrivare a cent'anni e non avere l'Alzheimer».

**A Milano dal 18 al 20 marzo ci sono stati i campionati italiani di memoria. Quest'anno ha vinto Silvio Di Fabio, abruzzese di 33 anni che frequenta l'ultimo anno del dottorato di ricerca in Economia. Intelligenza e memoria vanno di pari passo?**

«Il rapporto tra intelligenza e memoria è complesso, certamente sono funzioni cognitive in continua interazione fra loro. Tuttavia esistono casi di persone con perdita completa della capacità di apprendere nuove cose e di formare nuove memorie in seguito a malattie del sistema nervoso, che però conservavano intatta la loro intelligenza. Il problema è che non avere memoria costringe l'individuo affetto da questo male a un eterno presente, a vivere “qui ed ora”, senza alcuna proiezione nel futuro». ■