

Allenare la memoria

L'ALLENAMENTO MENTALE quotidiano è fondamentale e dovrebbe essere considerato come una sana abitudine da coltivare. Bastano pochi e semplici esercizi

La memoria è una funzione cognitiva complessa che si espande in varie forme (e molti sottotipi): c'è la memoria a breve termine che mantiene piccole quantità di informazioni per un tempo limitato (ad esempio, un numero di telefono per il tempo necessario a comporlo); la memoria di lavoro, che serve per immagazzinare temporaneamente le informazioni al fine di elaborarle per l'esecuzione di altri compiti; la memoria a lungo termine che permette di conservare nella mente e saper rievocare eventi acquisiti anche molto tempo prima. Non tutte le forme di memoria decadono con l'avanzare dell'età: quella procedurale (saper guidare l'auto o saper cucinare) e quella semantica (nozioni acquisite a scuola o al lavoro) rimangono pressoché intatte. È molto importante invece mantenere attiva la memoria di lavoro, quella che ci permette di



gestire le attività quotidiane e di mantenerci attivi e indipendenti: la memoria di lavoro tende a diminuire con l'età se non viene allenata costantemente con esercizi mirati. Gli studi degli ultimi vent'anni hanno confermato una notevole plasticità cognitiva: mediante esercizi e training di potenziamento della memoria è possibile a ogni età apprendere sfruttando le risorse che vengono mantenute anche in età adulta avanzata (e fanno parte di quella che viene definita intelligenza cristallizzata). L'allenamento mentale quotidiano è pertanto fondamentale e dovrebbe essere visto come una sana abitudine. Ricordare è importante anche per un aspetto emotivo-motivazionale: attraverso gli esercizi vediamo spesso come la nostra memoria sia superiore a quello che credevamo e questo ci spinge a riconoscere, a incrementare e a sfruttare meglio le nostre capacità.

A cura di
Paola Maria
Tauer

psicologa
dell'invecchiamento

Esistono varie forme di memoria: quella a breve termine, quella di lavoro, quella a lungo termine, la memoria semantica e quella procedurale, ma non tutte decadono con l'avanzare dell'età



Alcuni consigli per tenerla in forma

Allenare la memoria è molto importante. Ecco alcuni semplici consigli per far sì che i nostri ricordi non vadano perduti. Ad esempio, la sera rievocare mentalmente, prima di addormentarsi, i vari momenti della giornata, le cose fatte, sentite, lette. Durante la giornata dedicare qualche minuto, in un momento di tranquillità, a risolvere mentalmente piccoli problemi (una somma, una moltiplicazione, un calcolo percentuale). E ancora: scegliere un evento del passato (matrimonio, nascita di un figlio, viaggio, vacanza) e cercare di ricostruirlo nei dettagli.