



GINNASTICA MENTALE

DOTT.SSA Valentina Negro psicoterapeuta consulente Auser per il progetto Argento Attivo ASL AL

Cervello e memoria: cos'è che ci permette di ricordare meglio?

- Aspirare ad una **memoria più efficiente** è il desiderio di molte persone, questo è innegabile, tenendo presente i ritmi frenetici che la società ci impone di seguire.
- Studi scientifici dimostrano che esiste modo per **preservare** la propria memoria e mantenere uno stato di salute del proprio organismo a livelli ottimali.

◦DORMIRE BENE

Privare il cervello di un numero adeguato di ore di sonno tende ad influire negativamente sulla forza delle connessioni sinaptiche (collegamenti fisici mediante i quali i neuroni comunicano l'uno con l'altro) nell'area ippocampale (sita nel lobo temporale, atta a trasformare la memoria a breve termine in memoria a lungo termine e a provvedere ad una corretta navigazione spaziale).

Negare il riposo al proprio organismo impedisce l'attivazione delle vie di segnalazione molecolari, che inducono e mantengono il potenziamento a lungo termine (LTP), che permette la creazione di nuove sinapsi, il rafforzamento di quelle esistenti e l'eliminazione di quelle oramai troppo deboli (Bliss e Lomo 1973; Whitlock et al 2006).

Senza questo cambiamento alla base della corteccia, l'apprendimento risulta deficitario.

Durante le ore di sonno, il cervello, attraverso il sistema linfatico, rimuove dall'organismo le sostanze di scarto, evitando gli accumuli proteici, come quello della proteina beta amiloide (Nedergaard et al 2013). La proteina beta amiloide può aggregarsi in ammassi che impediscono la comunicazione tra neuroni: ciò è uno dei segni fisiologici più evidenti nella demenza di Alzheimer.

◦ **MANGIARE SANO**

Una corretta alimentazione è essenziale per mantenere buone prestazioni cognitive, soprattutto in termini di efficienza mnemonica. Il British Journal of Nutrition incentiva il consumo di alimenti ricchi di flavonoidi, per avere effetti positivi sulla memoria, come i frutti di bosco, le mele e gli agrumi.

Secondo uno studio della Northumbria University, il tè alla menta piperita migliorerebbe sia la memoria a lungo termine che quella di lavoro; mentre l'odore del rosmarino incentiverebbe la capacità di programmazione, influenzando in maniera consistente la memoria prospettica.

Alimenti ricchi di boro aiutano la corretta funzionalità neuronale e una comunicazione sinaptica migliore tra i neuroni. Inoltre, secondo uno studio condotto in Olanda dalla dottoressa Van Dusseldorp, una ridotta quantità di vitamina B12 e di ferro riduce performance cognitive come la formulazione di pensieri astratti, di memorizzazione e di orientamento spaziale.

- **Voglia di sperimentare ed entusiasmo**

Col tempo, i contatti tra i neuroni si impoveriscono, soprattutto fra i neuroni delle regioni del cervello che hanno il compito di selezionare e integrare le nuove informazioni e creare le tracce mnesiche. Ciò mette in luce una questione fondamentale: il cervello va sempre allenato.

Bisogna sempre integrare la propria rete neurale di stimoli e non perdere mai la voglia di imparare, né a 20 né a 50 anni! Esercizi utili per potenziare la memoria stanno anche nel collegare le informazioni, nel non essere dispersivi e nel trovare un nesso logico utile a dare un senso a tutto quello che si acquisisce.

Senza ombra di dubbio, il miglior modo per allenare la propria memoria resta quello di sfidare se stessi: imparare una nuova lingua, apprendere le regole di un nuovo sport, interessarsi ad una nuova disciplina, tutto ciò che ci rende davvero liberi e non più soltanto schiavi di una routine che annichilisce il cervello, senza permettergli di fare quel salto di qualità che tanto ci attendiamo dalla corteccia che lo riveste.

QUALI SONO LE BASI SCIENTIFICHE?

Il sistema nervoso si adatta all'ambiente grazie ad un meccanismo di PLASTICITA' NEURONALE.

Inoltre si è visto che, nel nostro cervello, esistono molte cellule inattive (che non vengono utilizzate) e questo fenomeno è detto RIDONDANZA. Queste cellule, entro un certo limite, possono andare a sostituire quelle perse.

Il costante esercizio cognitivo è in grado di rafforzare le connessioni tra neuroni e nel caso di lesioni cerebrali potenziare il recupero spontaneo.

Nelle situazioni in cui il recupero non è possibile, la riabilitazione cognitiva può insegnare alla persona strategie di compensazione.

IL TEST PER CAPIRE SE HO LE PILE «ESAURITE»

ASSEGNATE A CIASCUNA DOMANDA IL PUNTEGGIO +1 OPPURE 0

- Un contrattempo ti crea agitazione?
- Fai fatica ad addormentarti?
- Tendi a dimenticarti gli impegni?
- Un problema è uno stimolo positivo o una scocciatura insopportabile?
- Se leggi un testo lungo perdi presto il filo?
- Se fai la spesa senza lista ti ricordi tutto?
- Ricordi il nome di una persona appena conosciuta?
- Durante la giornata accusi sonnolenza?
- Dimentichi spesso la ragione per cui fai le cose?
- L'interesse per il sesso è diminuito?
- Ti mancano spesso le parole?

- **Più di 9 punti:** i livelli di stress cui sei sottoposto sono un po' troppo elevati. Le difficoltà a ricordare o a mantenere l'attenzione e la stanchezza che avverti sono il modo che il tuo cervello ha di dirti che lui ha bisogno di una ricarica e tu di una pausa. È importante ricorrere ad alcuni rimedi capaci di rigenerare le tue forze mentali, di farti riposare e stimolare la memoria.
- **Tra 5 e 8 punti:** il tuo cervello ha bisogno di recuperare una parte delle sue energie. Le sue piccole défaillance indicano necessità alle quali è bene dare risposta.
- **Meno di 5 punti:** riesci bene a rispondere alle situazioni stressanti e sei anche in grado di recuperare ottimamente le energie mentali.

FACCIAMO
QUALCHE
ESERCIZIO
INSIEME

Riordina le lettere

- ACSA → CASA
- RMAE →
- CAUCNI →
- GSUO →
- SVAO →

Esercizi di stimolazione cognitiva

- FIORI che ti vengono in mente con la lettera:

- R

- M

- G

- T

- ANIMALI che volano che ti vengono in mente con la lettera:

- A

- P

- G

- M

- C

◦ FRUTTA che ti viene in mente

M

A

C

B

P

VERDURA che ti viene in mente con la lettera:

P

G

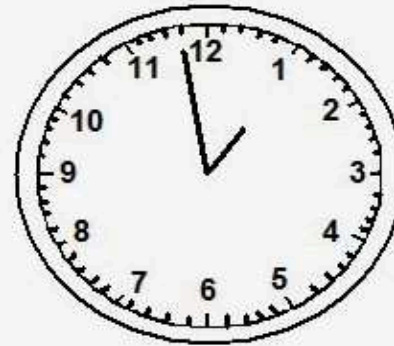
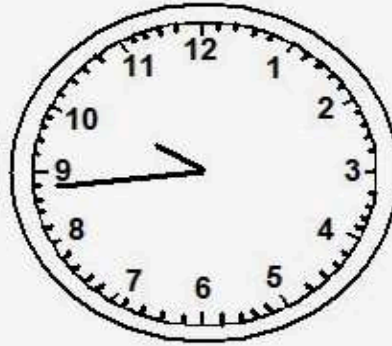
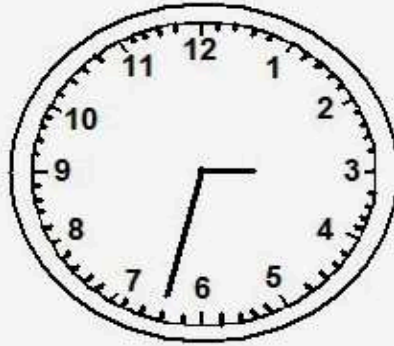
F

S

C

Le ore sull'orologio

• Collega gli orologi che indicano la stessa ora.



1 : 59

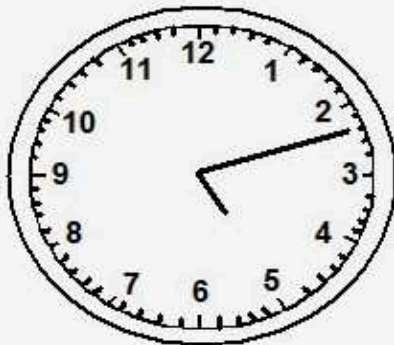
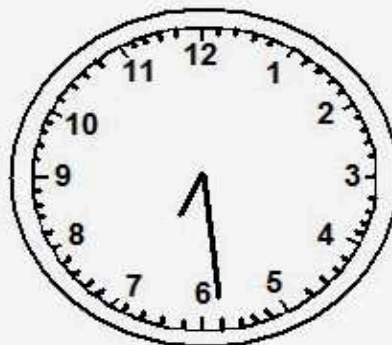
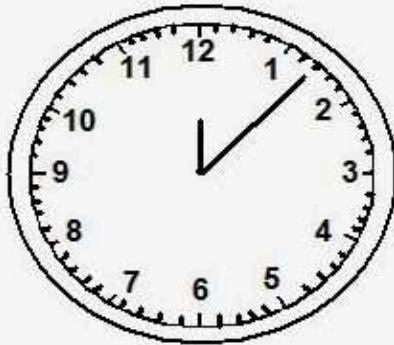
7 : 29

5 : 12

3 : 32

10 : 44

12 : 07



Esercizi di stimolazione cognitiva

- Scrivi i giorni della settimana:
- Quali sono le 4 stagioni?
- Riconosci questi personaggi famosi?



Grazie a tutti per l'attenzione!

