Allenamento della memoria : benefici e limiti

Autor(en): **Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 128: **Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815367

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Giochi come gli scacchi, lo jass o il Memory aiutano a tenere in forma la mente, e in più sono divertenti. *Foto: Fotolia*

Allenamento della memoria: benefici e limiti

La crescente smemoratezza non va semplicemente accettata. Un gruppo di ricercatori diretto dal Prof. Dr. med. Peter Fuhr dell'Università di Basilea descrive i benefici e i limiti dell'allenamento della memoria nel Parkinson.

Oltre alle ben note limitazioni motorie, la malattia di Parkinson provoca anche deficit cognitivi, cioè perdite a livello della memoria, dell'attenzione o della percezione. Man mano che la patologia progredisce, questi danni possono aggravarsi. Il training cognitivo rappresenta un'opzione terapeutica non farmacologica molto promettente in caso di declino dell'efficienza cognitiva, poiché questo tipo di terapia è facilmente accessibile e non comporta effetti collaterali indesiderati.

Il training cognitivo è facilmente accessibile.

Con il termine «training cognitivo» s'intende l'allenamento di funzioni specifiche collegate al pensiero. Esso è finalizzato a preservare e rinforzare le facoltà mentali, e quindi anche a migliorare la funzionalità nella vita quotidiana.

L'offerta nel campo del training cognitivo è vastissima: si può migliorare la prestazione mentale partecipando a sedute di gruppo, ma anche allenandosi individualmente. Enti come l'Associazione svizzera per l'allenamento della memoria (www.gedaechtnistraining.ch) propongono programmi integrali d'allenamento (in tedesco): ciò significa che, anziché essere circoscritto a un solo aspetto specifico del cervello, l'allenamento ne ingloba svariati. Questi programmi possono essere associati a forme terapeutiche d'appoggio, come l'arteterapia, il ballo, ecc. Le persone interessate possono inoltre prendere parte a programmi d'allenamento assistito organizzati presso istituti regionali, quali le case di cura e di riposo o le cliniche della memoria (www.prosenectute.ch/it/prestazioni-di-servizi). Questa forma d'allenamento si avvale sovente di programmi informatici sviluppati su base scientifica (ad es. NEUROvitalis, CogniPlus, Rehacom): pur essendo molto costosi, questi ultimi si sono rivelati solo relativamente più utili di altri tipi di training.

Coloro che preferiscono allenarsi da soli possono servirsi di applicazioni e giochi computerizzati concepiti per il tablet o lo smartphone. Fra le app di «jogging mentale» più gettonate, citiamo ad es. NeuroNation, Lumosity o Peak, che possono essere scaricate e utilizzate gratuitamente. Per chi desidera una scelta più ampia di esercizi, esistono versioni Premium ottenibili in cambio di una tassa mensile: esse offrono esercizi più diversificati e altre funzioni utili, quali statistiche e percorsi di miglioramento sotto forma di grafici facilmente comprensibili. Il costo delle versioni Premium varia tra 3 e 10 franchi al mese.

Chi invece non è interessato agli allenamenti computerizzati, può migliorare le proprie facoltà cognitive mediante esercizi di ginnastica mentale come le parole crociate, i sudoku o i giochi enigmistici pubblicati su giornali e riviste. Nelle librerie si trovano inoltre libri con esercizi sviluppati apposta per le persone anziane.

Efficacia dell'allenamento

Vari studi scientifici hanno evidenziato che i training cognitivi possono produrre tra l'altro un miglioramento nell'ambito della memoria, dell'attenzione e delle conoscenze generali. Questo effetto svanisce però piuttosto rapidamente dopo la conclusione dell'allenamento. Per ottenere un miglioramento duraturo dei processi mentali, è pertanto importante che l'allenamento venga svolto regolarmente e il più a lungo possibile. I benefici sono inoltre molto specifici: in altre parole, concentrando l'allenamento su un determinato compito, si migliora la capacità di svolgere rapidamente e bene quel preciso compito, ma è poco probabile che si verifichi un effetto di trasferimento alle mansioni quotidiane.

Per favorire la costanza, è necessario che l'allenamento sia divertente e concepito in maniera motivante. Perciò dovrebbe essere adattato alle proprie esigenze. Affinché l'allenamento non venga interrotto anzitempo, si consiglia di integrarlo nelle attività quotidiane e di svolgerlo sempre alla stessa ora. Per adesso non è stato possibile stabilire scientificamente una frequenza e una durata ottimali dell'allenamento. Diversi studi hanno tuttavia dimostrato che basta già allenarsi almeno 30 minuti due o tre volte la settimana per vedere dei risultati.

A complemento del training cognitivo, è altresì importante fare esercizio fisico. Stando a vari studi, attività fisiche come il nordic walking o le passeggiate possono supportare il training cognitivo, o addirittura rinforzarne l'efficacia.

Conclusione

L'allenamento cognitivo è alla portata di tutti e può essere svolto a casa. È del tutto innocuo ed esente da effetti collaterali. Talvolta produce risultati stupefacenti. La sua integrazione nella vita di ogni giorno è ottimale. Associando il training cognitivo all'attività fisica si accresce ulteriormente la probabilità di ottenere una buona efficacia.

Denise Bamberger B. Sc.,
Prof. Dr. med. Peter Fuhr,
Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner,
Antonia Meyer M. Sc.

Pro e contro di alcuni tipi di allenamento della memoria

	App[1]	Gruppi terza età[2]	Manuali d'allenamento
Allenamento individuale	+ +	+ +	+
Accessibilità	+ + +	+	+ +
Contatti sociali	–	+ + +	–
Programma integrale d'allenamento	+ +	+ + +	+ +

Legenda: - non adatto; + adatto; ++ molto adatto; +++ particolarmente adatto
[1] ad es. NeuroNation, Lumosity, Peak
[2] Maggiori info al sito: www.gedaechtnistraining.ch oppure www.prosenectute.ch/it/prestazioni-di-servizi

Esempio di lettura della tabella: l'allenamento della memoria nei gruppi terza età presenta vantaggi sotto tutti gli aspetti. In particolare è un programma integrale d'allenamento e favorisce i contatti sociali.

Da sinistra: Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner, Antonia Meyer M. Sc., Prof. Dr. med. Peter Fuhr, Denise Bamberger B. Sc.
Foto: pgc Università di Basilea