

Il movimento rafforza l'efficacia

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

Objektyp: **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: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815368>

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.

Il movimento rafforza l'efficacia

L'attività fisica sostiene l'allenamento della memoria: lo rivela uno studio basilese basato sul raffronto fra due giochi computerizzati.

Nel quadro di uno studio scientifico, a Basilea un team di ricercatori guidato dal Prof. Dr. med. Peter Fuhr ha paragonato due sistemi d'allenamento computerizzato, utilizzandoli per pazienti parkinsoniani: CogniPlus e Nintendo Wii.

CogniPlus è una batteria di esercizi computerizzati, sviluppata su base scientifica, che consente di allenare specifiche funzioni cognitive. Per la ricerca sono stati assegnati quattro compiti volti ad allenare la prestazione mentale: attenzione, memoria di lavoro, pianificazione, funzioni esecutive.

Nintendo Wii è una console di gioco disponibile dal 2006. Come molti altri sistemi per videogiochi, è associata a un telecomando (controller) a sua volta munito di un sensore di movimento incorporato. La posizione nello spazio e i movimenti del giocatore vengono registrati tramite il controller, e quindi tradotti in movimenti tridimensionali delle figure sullo schermo. Nella ricerca pubblicata

tre anni fa dalla rivista *Neurology*, i partecipanti si sono allenati con quattro giochi fedeli agli sport originali: ping pong, scherma, tiro con l'arco e volo sportivo.

Lo studio, che ha coinvolto 40 pazienti parkinsoniani, è giunto a una conclusione sorprendente: il gruppo che si è allenato con la console Nintendo-Wii ha ottenuto un miglioramento della prestazione mentale maggiore rispetto al gruppo allenatosi con CogniPlus.

L'attività fisica sembra quindi rafforzare l'efficacia del training cognitivo nelle persone con Parkinson. Si tratta di una scoperta importante ai fini del trattamento dei danni cognitivi imputabili alla malattia di Parkinson.

Denise Bamberger B. Sc.,

Prof. Dr. med. Peter Fuhr,

Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner,

Antonia Meyer M. Sc.

Cogniplus®

CogniPlus è una batteria di esercizi computerizzati, sviluppata su base scientifica, che consente di allenare specifiche funzioni cognitive.



CONSIGLI

Aiuti per la memoria nella vita quotidiana

- **Agenda:** utilizzate un'agenda nella quale registrare appuntamenti, scadenze importanti, compleanni, ecc.
- **Bloc-notes:** munitevi di un pratico bloc-notes che – nel limite del possibile – porterete sempre con voi per prendere nota di informazioni importanti, fatti o idee.
- **Rituali fissi:** cercate di introdurre rituali fissi per taluni momenti della vita di ogni giorno, come l'assunzione dei farmaci, l'allenamento fisico o mentale, o prima di andare a letto.

Sudoku

6		9			8			1
	1	7			3	5	8	6
		4				3	7	
	8	2						
	6		7		2		1	
						8	6	
	2	1				9		
3	7	6	9			1	5	
5			1			6		4

Regola: in ogni colonna, in ogni riga e in ogni regione, ogni numero da 1 a 9 deve comparire una volta sola. Soluzione a pagina 47.