

5 consigli per avere una buona memoria



INDICE

I nostri ricordi non vengono custoditi in modo completo dalla mente, ma ne vengono immagazzinati solamente dei “pezzi”, come dei piccoli tasselli, organizzati in una vera e propria rete neuronale. Da questi “tasselli” comincia la fase di recupero dei ricordi, attraverso la quale riusciamo a ricostruire l'intera informazione da rammentare. L'efficacia del recupero di tali ricordi o informazioni è legata alla nostra capacità di cogliere indizi, di creare associazioni, alla nostra situazione emotiva, etc. Se adottiamo un corretto stile di vita, caratterizzato da una [regolare attività fisica](#) e da una [dieta equilibrata](#), ricca di nutrienti che ci aiutano a stimolare la memoria, possiamo favorire il recupero dei ricordi e rafforzare le nostre capacità cognitive.

Cos'è la memoria?

La memoria è la capacità di un organismo vivente di conservare tracce della propria esperienza passata, di riprodurla, riconoscerla, localizzarla nel tempo e nello spazio e quindi di servirsene per relazionarsi al mondo e agli eventi del futuro. La memoria sta alla base di numerose funzioni psichiche quali la percezione, il riconoscimento, il linguaggio, il problem solving, etc., ci permette di costruire e definire la nostra personalità. Si tratta pertanto di una funzione importantissima, anzi, indispensabile della nostra mente.

Come ricordiamo le cose?

L'informazione entra per la prima volta nel nostro complesso sistema di memoria attraverso un organo di senso (es: [vista](#), udito, tatto, etc.) e arriva in una sorta di “deposito sensoriale”, che la custodisce per un brevissimo spazio di tempo, pari a meno di un secondo. Se vogliamo conservare l'informazione dobbiamo:

- dapprima trasferirla nella **memoria a breve termine**, che agisce come un filtro per proteggerci dal sovraccarico di informazioni;
- successivamente trasferirla nella **memoria a lungo termine**, quel “cassetto” che conserva tutte le informazioni che abbiamo appreso nel corso della nostra vita, oltre alle regole per elaborarle. Nella memoria a lungo termine custodiamo, per esempio, il nostro nome, il significato delle parole, le nostre esperienze di vita, la conoscenza delle capacità (es: andare in bicicletta), etc.

Aiutare la memoria a ricordare: 5 utili consigli

- 1. Pratica attività fisica regolare.** Fare esercizio fisico costante può migliorare le prestazioni cerebrali, favorendo un maggiore afflusso di sangue al cervello e contrastando l'**invecchiamento** e il deterioramento cerebrale. I meccanismi attraverso cui l'attività fisica svolge un ruolo benefico sulla sfera cognitiva non sono ancora completamente conosciuti; tuttavia, uno dei fenomeni più frequentemente associati all'esercizio fisico è l'aumento della proliferazione e della sopravvivenza cellulare nell'ippocampo (cioè la regione cerebrale dell'**apprendimento e della memoria**, sede in cui si formano i ricordi) e, dunque, la formazione di nuovi neuroni (neurogenesi). La **sedentarietà**, al contrario, **rappresenta un pericolo per** la nostra **memoria**. Un **recente studio** del 2018, pubblicato su Plos One da un gruppo di ricercatori dell'Università della California, sottolinea come la sedentarietà, oltre ad essere un fattore di rischio per le **malattie metaboliche** (**obesità, diabete**, etc.) e **malattie cardiovascolari**, può avere effetti negativi anche sul cervello e, in particolare, a livello delle aree cerebrali coinvolte nella memoria. La ricerca, condotta su 35 persone tra i 45 e 75 anni d'età, ha mostrato forti correlazioni tra inattività fisica e cambiamenti anatomici sfavorevoli proprio in un'area fondamentale per la formazione della memoria (assottigliamento del lobo temporale). In chi non pratica attività fisica, o comunque non ne pratica a sufficienza, è stato riscontrato un peggioramento del compenso glicemico (nemico della vascolarizzazione) anche a livello cerebrale, che potrebbe spiegare il maggiore rischio di perdita di memoria nelle persone sedentarie. Il consiglio è quindi di praticare attività fisica aerobica (**camminare**, andare in **bici**, correre, **nuotare**, etc.) per un minimo di **150 minuti a settimana, ottimali 300**.
- 2. Segui una corretta, equilibrata e varia alimentazione**, soprattutto ricca di:
 - acidi grassi polinsaturi **Omega-3**, contenuti in ottime quantità nel **pesce azzurro**, nel salmone, nell'olio di pesce e nella frutta secca oleosa a guscio come **le noci**;
 - **carboidrati** (pasta, pane, riso, patate, etc.) a **basso indice glicemico**, prediligere le **farine integrali**;
 - **frutta e verdura**, per l'alto contenuto di acqua, **antiossidanti, vitamine** e **sali minerali** essenziali. Tra le vitamine, consumare in particolare la C, la E e quelle **del gruppo B**. Queste ultime si trovano in buone quantità nel **latte** e nel Grana Padano DOP, che ne è un concentrato **naturalmente privo di lattosio**. In una porzione di questo formaggio (25g) troviamo infatti tanto calcio, **proteine** ad alto valore biologico, vitamine **B2, B6 e B12**, antiossidanti come la vitamina A **zinco, selenio** e minerali importantissimi per la salute del cervello come il **fosforo**. La **vitamina C** si trova soprattutto nei kiwi, negli agrumi (arance, limoni, pompelmi, mandarini, etc.) e nelle fregole, mentre la E si trova principalmente nell'olio d'oliva, monoseme, nella frutta secca oleaginosa (noci, mandorle, nocciole, **pistacchi**, etc.) e nel germe di grano.
 - Per quanto concerne le bevande, si consiglia di bere ogni giorno almeno 8 bicchieri d'acqua. La **caffeine** sembra in grado di aiutare i processi mnemonici, in particolar modo nel momento del recupero delle informazioni o ricordi, ma è buona regola consumarla con moderazione (massimo 2-3 tazzine di caffè al giorno). Al contrario, **l'alcol** produce un'azione tossica sulle cellule nervose: le disidrata e ne riduce la densità. La perdita progressiva dei neuroni è tanto più pronunciata quanto più è lungo il periodo di abuso di alcol.
- 3. Non fumare.** Anche il fumo esercita un'azione tossica per il cervello, in quanto provoca un restringimento dei vasi cerebrali con conseguente riduzione del flusso di sangue e ossigeno alle zone implicate nelle funzioni cognitive. I fumatori più accaniti (più di 20 sigarette/die) presentano una diminuita capacità di memorizzare le parole e di concentrarsi.
- 4. Dormi almeno 7 ore a notte.** Il sonno svolge un ruolo fondamentale nel consolidamento della memoria poiché alcune fasi di questo processo richiedono più tempo e l'assenza di ulteriori stimoli, come può avvenire proprio durante il riposo. Il sonno, inoltre, stabilizza il tono dell'umore allentando le tensioni e riducendo i livelli di ansia e stress.
- 5. Allena la tua mente** (es: cruciverba, sudoku, giochi di logica, etc.). Gli esercizi per la memoria, in particolare, sono utili ad ogni età per allenarla e cercare di ritardare il più possibile la perdita.

Perdita di memoria: fisiologica o patologica?

A tutti capita di dimenticare qualcosa: dove si sono appoggiate le chiavi di casa o della macchina, il nome di una persona, un numero di telefono, il nome di una parola, etc. In questi casi conosciamo benissimo il significato della cosa che ci siamo dimenticati, o comunque

abbiamo un'idea ben precisa dell'immagine ad essa associata, spesso infatti ci vengono in mente termini o cose simili, abbiamo una parola proprio "sulla punta della lingua" ma non riusciamo a dirla. Questo fenomeno dipende dal fatto che viene rintracciata soltanto una parte dell'informazione necessaria per produrre un ricordo totale. Tuttavia, questo non significa sempre avere un problema di memoria. Dimenticare è essenziale perché impedisce quella pienezza di informazioni che creerebbe confusione nel nostro cervello. Se la perdita di memoria è tale da sconvolgere la vita quotidiana, però, non possiamo limitarci a pensare che si tratti di una caratteristica normale dell'invecchiamento. Un declino della capacità di memoria, del pensare e del ragionamento, può essere infatti un campanello d'allarme per malattie più importanti fino ad arrivare a delle vere e proprie forme di demenza. La più comune è la **malattia di Alzheimer**, una patologia neurodegenerativa, progressiva ed irreversibile, che colpisce il sistema nervoso centrale. In questo caso, fin dai primi segnali, è importante rivolgersi al proprio medico curante che saprà indirizzarci verso una corretta diagnosi e terapia.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio,

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.