

# 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.