

Allenare la memoria aiuta a vivere meglio

Quanto è presente la memoria nella vostra vita? E dove è presente?

La memoria è trasversale ed è parte integrante di noi in ogni momento della giornata

Assieme all'attenzione, costituisce uno dei pilastri cognitivi fondamentali per il nostro funzionamento quotidiano.

Possiamo immaginare la memoria come suddivisa in tre grandi gruppi. La **memoria sensoriale**, cioè legata ai 5 sensi, è immediata e mantiene informazioni per pochi secondi. A seguire si attiva la **memoria a breve termine**, che ci permette di ricordare un definito numero di informazioni per un periodo limitato, e ci consente di "manipolarle", come succede ad esempio mentre si fanno dei calcoli a mente o si scrive la lista della spesa.

Infine si attiva la **memoria a lungo termine**, un magazzino virtualmente infinito che può conservare al suo interno informazioni anche per tutta la vita.

A questi tre gruppi se ne aggiunge idealmente un quarto, quello della **memoria prospettica**, che ci permette di ricordare un appuntamento nel futuro, permettendoci quindi di programmare le nostre giornate.

"Ma questo complesso e delicato meccanismo mentale non si limita ad incamerare informazioni più o meno utili alla nostra vita, piuttosto contribuisce a definirci come individui" – afferma la prof.ssa Anna Cantagallo, Specialista in Neurologia e Medicina Riabilitativa e Direttore Scientifico di BrainCare, centro di stimolazione cognitiva attivo a Padova dal 2010.

Negli ultimi anni la memoria è stata sulla bocca di tutti. Osservando le statistiche possiamo notare come siano



aumentate le patologie che intaccano la memoria, principalmente legate all'età: demenza e Alzheimer sono parole che ormai tutti abbiamo imparato a conoscere. Tuttavia, senza arrivare agli estremi delle patologie, anche nel quotidiano riconosciamo come la nostra memoria sia sovraccaricata da lavoro frenetico, stress, crisi economica e relative preoccupazioni.

Tutte le dimenticanze sono **segnali** che la nostra mente ci sta inviando, e dobbiamo essere pronti e preparati a coglierli. Il meccanismo della memoria è delicato, ha bisogno di cura ed attenzione per mantenersi attivo e flessibile. Non è un sistema indistruttibile! La buona notizia è che la memoria non è statica, cristallizzata su se stessa, ma è una funzione dinamica, sensibile al miglioramento tramite l'esercizio mirato.

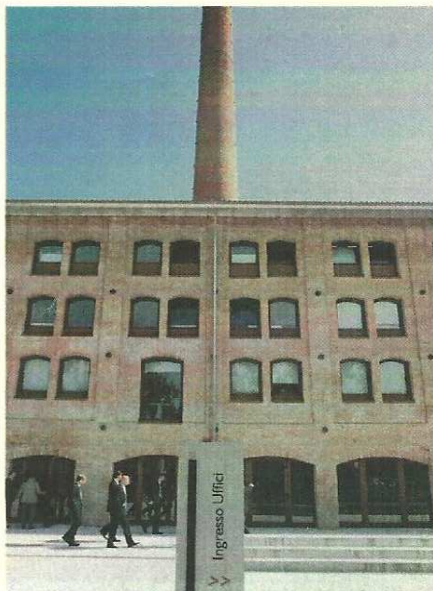
Si inizia il percorso da semplici indicazioni, legate alle abitudini quotidiane di ognuno, come un decalogo da tenere sempre in tasca. Si può successivamente misurare le nostre capacità di memoria e approfondire osservando in che ambito si avverte maggiori difficoltà.

A questo punto si possono aggiungere esercizi mirati al recupero o al potenziamento della memoria, calibrati su età, necessità e potenzialità presenti.

Migliore memoria significa **evoluzione** del proprio quotidiano, significa **capacità attiva** di gestione dei propri impegni e del proprio lavoro, ma anche **rinforzo** della propria identità e delle proprie radici.

Il primo passo importante ed essenziale è senza dubbio l'**informazione**. Attraverso la conoscenza dei processi, di ciò che succede è possibile prendere in mano le redini della situazione. Capire quello che sta succedendo porta a maggiore serenità, alla consapevolezza che si sta attivamente agendo su di sé, e non per ultima ad un'evidente efficacia.

Esiste un **numero blu 840 320232** al quale ci si può liberamente rivolgere per saperne di più sulla memoria e sul suo funzionamento, sulla gestione delle difficoltà e sul miglioramento della propria capacità personale.



Nelle foto: la prof.ssa Anna Cantagallo, Direttore Scientifico di BrainCare. La sede della Direzione Generale di BrainCare nella storica Fornace Morandi all'Arcella.