

# Se la memoria rallenta



## Il metodo dell'inchiesta

### Migliaia di risposte

- Nella seconda metà del 2013 abbiamo inviato un questionario in carta a un campione di persone e uno online a una quota dei nostri soci.
- L'indagine si è svolta in contemporanea in altri quattro paesi: Belgio, Brasile, Portogallo e Spagna.
- Abbiamo ricevuto in tutto oltre 11.000 risposte (4.243 in Italia). Le cifre citate nell'articolo sono basate sui dati italiani.

**Fenomeno legato all'età, la diminuzione fisiologica della capacità di ricordare non è da considerare una malattia.**

Perché sono venuto in questa stanza? A chi stavo per telefonare? Aspetta, volevo dirti una cosa... ma cosa? Come si chiama quel tizio che abbiamo incontrato ieri? Questo film mi pare di averlo già visto, ma quando? Piccoli, quotidiani, normalissimi buchi di memoria. Ma cos'è la

memoria, come si può preservarla e quando bisogna preoccuparsi se ci dimentichiamo davvero un po' troppo?

### **Non servono farmaci**

Negli ultimi anni, specie nei paesi anglosassoni, assistiamo a un fenomeno che riguarda anche altri

settori e che abbiamo più volte denunciato: l'eccessiva, inutile e costosa medicalizzazione di eventi che medici non sono o non sono ancora.

Anche per la perdita di memoria, come per esempio per la pressione o il colesterolo nel sangue, la tendenza è a eccedere nelle cure e nei medicinali. E la spiegazione è presto data: farmaci e cure mediche sono un affare per chi li fornisce.

La nostra indagine, come confermano numerosi studi scientifici, dimostra che la perdita di memoria è quasi sempre un normalissimo fenomeno fisiologico legato all'età e che medicine e integratori in genere non servono a migliorare la nostra capacità di ricordare.

### Un sistema complesso

La memoria è un complicato, e non ancora del tutto conosciuto, sistema di processi elettrochimici nel cervello. Può essere definita come la capacità di conservare e richiamare esperienze già vissute: un meccanismo fondamentale per i processi di apprendimento. La memoria, dicevamo, si perde progressivamente diventando anziani: un fenomeno assolutamente normale e inevitabile. Ci sono però cattive abitudini, che danneggiano le nostre capacità cognitive e influiscono quindi anche sulla memoria.

■ Molti farmaci possono causare perdite di memoria e confusione. Tra questi, ci sono anche farmaci molto comuni, specialmente tra le persone di età avanzata. Gli effetti variano a seconda delle persone, ma in generale antidepressivi, ansiolitici, farmaci ipnotici e antipsicotici, hanno conseguenze negative sulle nostre capacità di ricordare. Anche i farmaci an-

tiallergici e per problemi cardiaci possono influire sulla memoria.

■ Alcol, tabacco e droghe, sono nemici della memoria. Uno studio della Northumbria University indica che i fumatori perdono la memoria più di chi non fuma. Anche l'uso di cannabis influisce sui meccanismi cerebrali, impedendo di richiamare alla mente i ricordi. La cocaina invece distrugge una proteina responsabile dell'appren-

dimento e della memoria a lungo termine.

■ Un aspetto spesso trascurato è quanto influisca negativamente sulla memoria la carenza di sonno. Dormire bene e per il tempo necessario è importante per preservare la memoria: il sonno è un alleato fondamentale del buon funzionamento del cervello. Chi dorme male ha molti più problemi di attenzione, concentrazione e memoria.

### AIUTARSI DA SOLI

## SISTEMI PER RICORDARE

Ecco alcuni tra i più comuni stratagemmi per agevolare la memoria che abbiamo raccolto tra chi ha partecipato all'inchiesta.



**59%** Fare la lista della spesa

**51%** Scrivere appunti su fogli o post-it

**50%** Tenere un'agenda degli appuntamenti

**46%** Tenere le cose a portata di vista per non dimenticare di prenderle

**45%** Elencare le cose da fare nel prossimo futuro

**38%** Pianificare la giornata in anticipo

**18%** Ripetizione mentale

**17%** Associare nomi a cose o eventi

SI DIVIDE IN QUATTRO TIPI

A SECONDA DEL TEMPO

**1 Memoria prospettiva di breve termine.**

Riguarda la capacità di ricordare impegni da portare a termine nel futuro vicino (per esempio prendere il portafoglio per uscire di casa): ha problemi il **26%** di chi ha risposto.

**2 Memoria prospettiva di lungo termine.**

Riguarda la capacità di ricordare impegni a lungo termine, come aver fissato un appuntamento dal dentista per un determinato giorno e poi dimenticarsene. Il **34%** ha problemi.

**3 Memoria retrospettiva di breve termine.**

Inizia a diminuire se, per esempio, nel leggere un libro, non si ricorda più chi sia un personaggio già entrato in scena. Problemi per il **13%**.

**4 Memoria retrospettiva di lungo termine.**

Per esempio se non riconosce un posto noto, già visitato in più occasioni, o una persona conosciuta in passato. Il **12%** segnala problemi.



■ Anche la depressione e lo stress influiscono sulle capacità mnemoniche. Il cortisolo, ormone dello stress, prodotto dalle ghiandole adrenaliniche, colpisce infatti l'ippocampo, una zona del cervello dedicata proprio ad alcuni tipi di memoria e meccanismi di apprendimento.

■ L'alimentazione infine (ultimo, ma non meno importante) è un fattore importante per il cervello: bisogna mangiare sano ed equilibrato perché anche la memoria funzioni. Sia l'obesità sia lo scarso apporto di grassi, vitamine e proteine provocano danni al cervello. In particolare, i cibi ricchi di vitamina B1 e B12 (sul nostro sito, sezione salute, trovate gli alimenti che ne sono più ricchi) sono molto utili per la memoria.

Uno stile di vita sano, insomma, aiuta a mantenere vivi i ricordi e a non dimenticare le cose da fare. E poi la memoria va tenuta in allenamento. Volete provarci subito? Andate a mettervi alla prova con il nostro quiz interattivo sul sito di Altroconsumo: serve sia misurare a che punto siete sia a tenervi in allenamento. Lo trovate su altroconsumo.it, nella sezione salute. Se a tutto questo uniamo qual-

che trucchetto di buon senso, come scriversi delle note o segnare le date importanti su un calendario, la nostra memoria avrà molti meno problemi. Ciascuno in genere trova il proprio stratagemma particolare per ricordarsi gli impegni. Abbiamo chiesto quali siano gli stratagemmi più diffusi (vedi il grafico alla pagina precedente): quasi la metà degli italiani fa sempre la lista della spesa, quasi nessuno invece ripete mentalmente le cose da fare per ricordarle meglio o inventa delle associazioni mentali per non dimenticare (per esempio tra un nome proprio e un'immagine). Tra i sistemi diffusi troviamo anche segnarsi gli appuntamenti in agenda, scriversi degli appunti e delle note lasciandoli ben in vista, stilare un elenco di cose da fare. In pochi invece, secondo la nostra inchiesta, pianificano in anticipo, per ricordarli meglio, i loro impegni della giornata.

**Ci sentiamo normali**

Dalla nostra indagine emerge che quasi tutti gli intervistati reputano normale la loro memoria. Solo uno su dieci la ritiene scarsa e ugualmente uno su dieci defi-

**Persone che sostengono di avere avuto un calo della memoria per fasce di età**

La sensazione di diminuzione della memoria comincia presto: già dopo i 40 anni la metà delle persone sostiene di avvertirne i sintomi.



