

# COME ALLENARE LA MEMORIA:

UN VADEMECUM PER MANTENERE  
GIOVANE E ATTIVA LA MENTE





## **Ordine degli Psicologi della Lombardia**

Corso Buenos Aires, 75 - 20124 Milano

Tel: +39 027971596 – fax +39 0267071597

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

Sito:www.opl.it



Finito di stampare a Pavia nell'aprile 2018  
da Tipografia Commerciale Pavese  
di Pasquarelli Marco e Laura s.n.c.  
27100 Pavia - via Vigentina, 29/B

La presente pubblicazione nasce dal progetto "Potenziamento cognitivo e invecchiamento attivo: uno strumento per migliorare la memoria nella vita quotidiana" dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia.

Coordinatore: **Fabrizio Pasotti** – Consigliere OPL

### **AUTORI**

#### ***Idee e testi:***

<b>Elena Cavallini</b>	Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università degli Studi di Pavia
<b>Sara Bottioli</b>	Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia
<b>Alessia Rosi</b>	Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università degli Studi di Pavia
<b>Tomaso Vecchi</b>	Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento, Università degli Studi di Pavia; Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino, Pavia

#### **Progetto grafico**

Pino Saggiomo - [www.pinosaggiomo.com](http://www.pinosaggiomo.com)

**IMMAGINI:** 123RF

Opera curata da: Ordine degli Psicologi della Lombardia

Tutti i diritti riservati. Riproduzione in qualsiasi forma, memorizzazione o trascrizione con qualunque mezzo (elettronico, meccanico, in fotocopia, su disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione) sono vietate senza autorizzazione scritta dell'editore.





## PREFAZIONE

Con il passare degli anni molti di noi iniziano ad avere **problemi con la propria memoria**. Pensate alla vostra giornata quotidiana. Quante volte vi capita di dimenticare i nomi delle persone, un numero di telefono o dove sono state lasciate le cose come gli occhiali, il telefono e le chiavi?

La ricerca in ambito scientifico ha ampiamente confermato che queste **dimenticanze possono essere contrastate. In che modo?** Attraverso attività che allenano e mantengono **giovane e attiva la vostra memoria**.

Questo opuscolo racchiude alcuni semplici, ma importanti, consigli sviluppati da psicologi per mantenere attiva nel corso degli anni la memoria.

Attraverso l'opuscolo avrete l'opportunità di valutare la vostra memoria e troverete suggerimenti utili per poterla migliorare.





# COME CAMBIA LA MEMORIA NEL TEMPO?

**L'invecchiamento** si associa a un processo di **cambiamento** nelle funzioni cognitive e in particolare nella memoria.

In un invecchiamento fisiologico, ossia privo di patologie neurologiche, è del tutto normale che avvengano alcuni cambiamenti.

Immaginate la seguente situazione:

*“Luigia (70 anni) era una bibliotecaria e da qualche anno è in pensione. È sempre molto impegnata tra la casa e i nipotini. Ultimamente si lamenta spesso con le amiche di dimenticarsi i nomi delle persone appena conosciute e di non essere più veloce e abile come una volta a memorizzare i prodotti da comprare al supermercato. Proprio lei che prima era in grado di ricordare a memoria la posizione esatta di tutti i libri in biblioteca.*

*Stamattina mentre stava facendo un cruciverba, non le veniva in mente una parola e ha dovuto chiedere aiuto a suo marito.*

*La signora Luigia è preoccupata e si chiede se tutto ciò sia normale”.*



La signora Luigia presenta dei cambiamenti che fanno parte dell'invecchiamento fisiologico, non ha nulla di grave!

Nella pagina seguente troverete le spiegazioni del perché avvengono questi cambiamenti.

# 2 PERCHÉ SI DIMENTICA?

**1. Non si può ricordare se non si presta attenzione.** Se non prestate attenzione alle informazioni non sarete in grado di ricordarle.

In questo caso non si tratta di una dimenticanza perché l'informazione non l'avete mai memorizzata. Se ad esempio incontrate una nuova persona e, quando si presenta, non state attenti, è inevitabile che non sarete in grado di ricordarne il nome successivamente. Non lamentatevi di aver dimenticato qualcosa se prima non l'avete memorizzata per mancanza di attenzione!

**2. La memoria rallenta.** Con il passare degli anni l'apprendimento di nuove informazioni può richiedere più tempo e sforzo perché avviene un rallentamento nella velocità con cui si elaborano le informazioni. Essere più lenti vuol dire avere meno tempo a disposizione per memorizzare tutte le informazioni. Quindi è del tutto normale andare al supermercato e dimenticarsi i prodotti da comprare, se non avete avuto tempo a sufficienza per memorizzarli.

**3. Ce l'ho sulla punta della lingua!** Il fatto di far fatica a ricordare la parola da inserire nel cruciverba è quello che in psicologia viene chiamato "effetto sulla punta della lingua". Si ha la percezione di possedere un'informazione e che sia proprio "sulla punta della lingua". A volte si ricorda persino l'iniziale, ma il cervello non vuole saperne di richiamare il vocabolo giusto.

**4. Cattive strategie.** I problemi della memoria possono essere dovuti anche all'uso di cattive strategie. Ad esempio, ripetere in maniera automatica un numero di telefono è meno efficace rispetto alla memorizzazione dello stesso numero seguendo una logica.

I cambiamenti che fanno parte del **normale processo di invecchiamento non incidono** in modo significativo **sulla vostra vita quotidiana**.

Al contrario, dimenticanze quali la difficoltà a trovare la strada per tornare a casa dopo essere stati all'abituale supermercato, oppure la difficoltà a ricordare le regole del vostro gioco preferito o a gestire la pensione, o ancora il non ricordarsi di essere andati dal medico il giorno prima e ritornarci, sono **campanelli di allarme** di un **invecchiamento non fisiologico**. In questo caso sarebbe **consigliabile rivolgersi al proprio medico** di base per capire la causa del problema.

Ricordatevi però che questo opuscolo tratta dell'invecchiamento normale.

Nelle pagine seguenti vi verranno fornite indicazioni per mantenere la mente giovane e attiva.





# 3 VALUTATE QUANTO RICORDATE

Mettetevi alla prova: avete 5 minuti per memorizzare queste 10 coppie di parole. Nella pagina successiva troverete la prima parola di ogni coppia e dovrete scrivere accanto la parola a essa associata.

Ad esempio, se la prima coppia fosse ABETE – BALCONE, quando vi verrà presentata la parola ABETE dovrete scrivere la parola BALCONE. Bene, adesso memorizzate le 10 coppie di parole.

- CORDA - SEDIA
- VOLPE - BIGLIETTO
- STRADA - PALAZZO
- QUADRO - BOTTIGLIA
- BAR - ORO
- MOBILI - COMPAGNO
- ANGOLO - OCEANO
- FRECCIA - TERRENO
- PORTA - VILLAGGIO
- BRACCIO - VINO



Ora riscrivete per ogni parola quella precedentemente associata:

- CORDA** - \_\_\_\_\_
- VOLPE** - \_\_\_\_\_
- STRADA** - \_\_\_\_\_
- QUADRO** - \_\_\_\_\_
- BAR** - \_\_\_\_\_
- MOBILI** - \_\_\_\_\_
- ANGOLO** - \_\_\_\_\_
- FRECCIA** - \_\_\_\_\_
- PORTA** - \_\_\_\_\_
- BRACCIO** - \_\_\_\_\_

# Quante coppie di parole avete memorizzato?



Scrivete nel riquadro il numero di coppie di parole ricordate.

- Se avete ricordato più di 7 coppie di parole: complimenti! Avete un'ottima memoria. Ricordatevi che è importante lavorare per mantenerla attiva negli anni.
- Se invece avete ricordato tra le 5 e le 7 coppie di parole: bravi! Avete ottenuto una prestazione buona. Vi consigliamo di continuare a lavorare per migliorare la situazione.
- Se avete ricordato tra le 5 e le 3 coppie di parole: avete ottenuto una prestazione discreta. Vi consigliamo di esercitarvi per migliorare la vostra memoria.
- Se avete memorizzato meno di 3 coppie di parole: potreste avere delle difficoltà di memoria. Per questo vi consigliamo di rivolgervi al vostro medico di famiglia.

# A COME MANTENERE ATTIVA LA MEMORIA?

**La memoria risente dell'esercizio.** Se è vero che nel corso degli anni la memoria tende a fallire più frequentemente rispetto al passato, è vero anche che **mantenerla attiva garantisce un buon livello di funzionalità.**

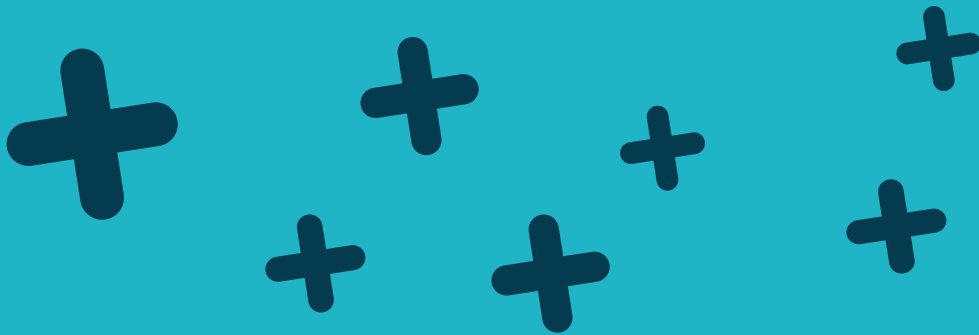
Continuare l'attività lavorativa, svolgere attività di volontariato, coltivare degli interessi, sollecitare l'apprendimento di nuove informazioni o anche seguire dei corsi specifici per la memoria, rappresentano delle utili attività finalizzate a mantenersi attivi nel tempo. È importante mantenere attivo il fisico. Allo stesso modo, consigliamo di continuare ad allenare la mente affinché conservi una buona efficienza. Per questo, ora vi daremo consigli pratici ed esercizi per allenare la memoria.

**Il cervello, in fondo, è molto simile a un muscolo: per non indebolirlo e mantenerlo giovane bisogna allenarlo.**

Esercitare il cervello consente di migliorare le sue prestazioni.

I medici consigliano di tenere in efficienza il fisico facendo regolare attività fisica.

**Gli psicologi consigliano di mantenere in allenamento anche la memoria.**



Uno dei modi per poter allenare e migliorare la propria memoria consiste nell'utilizzare delle **strategie**. Esistono tante strategie utili a tale scopo. Quelle che vi consigliamo noi sono la **Creazione di frasi e la Creazione di immagini**, che si basano sulla memoria associativa, ossia sull'associare fra loro due o più informazioni.

Perché queste due strategie? Per tre semplici ragioni:

1. sono due tra le strategie più efficaci;
2. una è verbale e una visiva, quindi possono andare bene sia per chi di voi preferisce memorizzare con parole sia per chi predilige le immagini;
3. possono essere facilmente utilizzate in diverse situazioni della vita quotidiana.





### **ESEMPIO:**

**Dovete ricordarvi che il ristorante Girasole, dove andrete stasera, si trova in via Cavalli.**

Se utilizzate la strategia **CREAZIONE DI FRASI** dovete costruire una frase che associ le informazioni, come “I cavalli mangiano un Girasole”.

Se utilizzate la strategia **CREAZIONE DI IMMAGINI** dovete creare nella vostra mente un’immagine che raffiguri le informazioni da memorizzare.

Ad esempio immaginare dei cavalli con un girasole in bocca, come nella figura riportata sopra.

### **Suggerimenti utili per migliorare l’uso delle strategie:**

- concentratevi sulla strategia;
- rendete la frase o l’immagine bizzarra e divertente;
- arricchitela di elementi personali o della vostra vita (per esempio pensate a una vostra esperienza passata coi cavalli o col girasole);
- ricordatevi di utilizzare la strategia quando memorizzate le informazioni e riutilizzatela quando le volete recuperare.

# 5

## COME MANTENERE ATTIVA LA MEMORIA NEL QUOTIDIANO?

Vi proponiamo ora alcuni esercizi utili per allenare la memoria nel quotidiano:

### **La lista della spesa.**

Quando dovete recarvi al supermercato, memorizzate la lista con gli acquisti che dovrete fare e verificate, prima di uscire da casa, di aver memorizzato tutto. Lo sforzo per memorizzare la lista dei prodotti, e il successivo ricordo, rappresenta un ottimo modo per stimolare la memoria.

### **Memoria di testi.**

Almeno una volta al giorno, quando leggete un articolo di giornale o guardate un programma televisivo, soffermatevi sulle informazioni importanti e sforzatevi di memorizzarle. Create poi delle occasioni di discussione con parenti e amici in cui rievocare le informazioni memorizzate.

### **Memoria di luoghi.**

Quando visitate un luogo o passeggiate per strada, osservate sempre bene gli ambienti che vi circondano e ponete attenzione ai particolari. Sforzatevi di ripercorrere mentalmente i luoghi che avete visto cercando di ricordare ogni singolo particolare. Questo esercizio vi permetterà di migliorare la memoria dei luoghi.

### **Dove avete parcheggiato?**

Quando lasciate la vostra macchina o il vostro motorino in un parcheggio piuttosto affollato, osservate bene l'ambiente circostante. "Registrate" nella vostra mente dei punti di riferimento, come: uscite, muretti, numero del piano, cartelli, ecc. Quando ritornate a prendere la macchina, richiamate alla mente i punti di riferimento che avete memorizzato. Questo esercizio vi permette non solo di trovare la macchina, ma allo stesso tempo rappresenta un ottimo modo per stimolare la memoria.

### **Attività ricreative.**

Anche le attività ricreative, come ad esempio leggere, scrivere, giocare a scacchi o a dama o fare giochi di enigmistica, come sudoku, anagrammi, rebus o parole crociate, possono avere utili benefici sulla memoria. Tutte queste sono delle semplici occasioni della vita di tutti i giorni che vi aiutano a stimolare il cervello e la logica, con effetti positivi sulla vostra memoria.

Anche gli hobby possono aiutare a mantenere attiva la memoria, come il giardinaggio, il bricolage, ecc., oppure seguire dei corsi, come quelli proposti dalle Università della Terza Età.

L'importante è **mantenersi attivi mentalmente!**

È stato dimostrato scientificamente che anche coltivare rapporti sociali incide positivamente sulle capacità mentali delle persone.



# ESERCIZIO COPPIE DI PAROLE

Ri-mettetevi alla prova: avete 5 minuti per memorizzare queste nuove 10 coppie di parole.

Nella pagina successiva troverete la prima parola di ogni coppia e dovrete scrivere accanto la parola a essa associata.

Sforzatevi di applicare le strategie di creazioni di frasi e creazione di immagini spiegate nelle pagine precedenti!

<b><u>VESTITO</u></b>	-	<b>FERRO</b>
<b><u>ALBERO</u></b>	-	<b>LETTERA</b>
<b><u>RISTORANTE</u></b>	-	<b>DOTTORE</b>
<b><u>MONTAGNA</u></b>	-	<b>OROLOGIO</b>
<b><u>PORTIERE</u></b>	-	<b>FONTANA</b>
<b><u>TAVOLO</u></b>	-	<b>FRONTE</b>
<b><u>GIORNALE</u></b>	-	<b>PRATO</b>
<b><u>LADRO</u></b>	-	<b>OMBRELLO</b>
<b><u>MOGLIE</u></b>	-	<b>POLVERE</b>
<b><u>GIUDICE</u></b>	-	<b>CINEMA</b>



Ora riscrivete per ogni parola quella precedentemente associata:

- VESTITO** - \_\_\_\_\_
- ALBERO** - \_\_\_\_\_
- RISTORANTE** - \_\_\_\_\_
- MONTAGNA** - \_\_\_\_\_
- PORTIERE** - \_\_\_\_\_
- TAVOLO** - \_\_\_\_\_
- GIORNALE** - \_\_\_\_\_
- LADRO** - \_\_\_\_\_
- MOGLIE** - \_\_\_\_\_
- GIUDICE** - \_\_\_\_\_

# Quante coppie di parole avete memorizzato?



Scrivete nel riquadro il numero di coppie di parole che avete ricordato.

Confrontate questo numero con quello dell'esercizio precedente. Siete migliorati? Se avete ricordato anche una sola coppia di parole in più, vuol dire che le strategie sono state utili per migliorare la vostra memoria.

L'esercizio che avete appena svolto fa parte di un intervento per stimolare la memoria. È importante che sappiate che esistono dei veri e propri **interventi condotti da psicologi finalizzati a migliorare le vostre abilità di memoria.**

Tali interventi, che possono essere svolti sia in gruppo sia individualmente, consistono nell'insegnamento di varie strategie di memoria e nella loro pratica con diversi esercizi.



## LIBRI CONSIGLIATI

Andreani, O., Amoretti, G. & Cavallini, E. (2004). *La memoria degli anziani. Una guida per mantenerla in efficienza*. Erickson.

Bacci, M. (2000). *Memory Training e ginnastica mentale per l'anziano*. Cesi.

Bottiroli, S., & Cavallini, E. (2012). *101 modi per allenare la memoria*.  
Newton Compton Editori.

Bottiroli, S., & Cavallini, E. (2016). *Come mantenere giovane il cervello*.  
Newton Compton Editori.

Pedrinelli Carrada, L. (2015). *Una mente attiva. Percorsi di stimolazione cognitiva per la terza età*. Erickson.

# BUON ALLENAMENTO









tel. +39 0267071596 - fax +39 0267071597 - PEO: segreteria@opl.it - PEC: segreteria@pec.opl.it - sito: www.opl.it



ordinepsicologilombardia



PsicologiOPL



Ordine degli Psicologi della Lombardia



tvOPL