



*Uno studio dell'Università di Trento descrive l'efficacia di alcuni esercizi nel migliorare la capacità delle persone anziane di concentrarsi e di memorizzare gli oggetti. I risultati sono stati pubblicati da Scientific Reports*



Rovereto,

17 novembre 2020 - Con l'aumento dell'età, la memoria spesso subisce un declino marcato. Esiste la possibilità di migliorarla? Una risposta affermativa arriva dall'Università di Trento. L'Ateneo, infatti, ha coordinato una ricerca che descrive l'efficacia di alcuni semplici esercizi nel potenziare le performance mentali delle persone anziane. Compiti, insomma, che aiuterebbero chi ha oltre 65 anni a migliorare la capacità di concentrazione e di memorizzazione degli oggetti.

I risultati sono stati pubblicati oggi sulla rivista scientifica *Scientific Reports* e rivelano potenziali misure di contrasto al decadimento cognitivo.

Lo

studio è stato condotto da Chiara Tagliabue e colleghe del Centro interdipartimentale mente/cervello (CIMEC) dell'Ateneo di Trento in collaborazione con l'Università di Birmingham e con il supporto di un finanziamento della Fondazione Caritro (Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto).

L'obiettivo

era indagare la possibilità di potenziare la memoria negli anziani e nelle anziane. Il lavoro si inserisce inoltre in Rare-Net ("Reversing Age and Resilience in the Elderly"), progetto strategico per l'invecchiamento attivo promosso dall'Università di Trento e coordinato da Veronica Mazza, professoressa associata del CIMeC.

Ci

si è concentrati, in particolare, sulla memoria di lavoro visuo-spaziale, quella che aiuta a ricordarsi 'cosa' e 'dove' sono gli oggetti, uno degli scomparti del magazzino della memoria che per primo rischia di deteriorarsi con l'età.

La

ricerca descrive l'efficacia della ripetizione di un compito di memoria nel ringiovanire le performance mentali. Un gruppo di 24 anziani (età compresa tra i 65 e gli 80 anni) e un gruppo di controllo di giovani adulti si sono recati per quattro giorni consecutivi nei laboratori di Psicologia sperimentale (Experimental Psychology Labs) del CIMeC.

Durante

ogni giornata, è stato proposto loro il compito di memorizzazione un numero variabile di figure geometriche colorate. Nel corso della prima e dell'ultima giornata, mentre i partecipanti svolgevano tale compito di memoria, è stato registrato il loro elettroencefalogramma per valutare l'attività cerebrale.

"Anziani

e anziane - riferisce Veronica Mazza, senior author dell'articolo - hanno migliorato la loro capacità di memorizzazione di oggetti dopo solo quattro sessioni di ripetizione del compito. L'utilizzo combinato di misure dell'accuratezza delle risposte e dell'attività cerebrale dei partecipanti all'esperimento ha messo in luce i meccanismi che portano a tale miglioramento. In particolare, le persone anziane migliorerebbero la loro abilità di prestare attenzione agli oggetti importanti (per esempio, quelli contenuti nella lista con cui si sta facendo la spesa), e questo permetterebbe successivamente loro di ricordarli anche meglio. Dunque, lo studio suggerirebbe che migliorare i

meccanismi dell'attenzione (per esempio, riducendo le fonti di distrazione) porta a una serie di vantaggi per diverse funzioni mentali”.

Per

indagare il miglioramento delle performance e i principali meccanismi cerebrali coinvolti nel processo il gruppo di ricerca ha combinato misurazioni di accuratezza (comportamentali) e cerebrali (elettrofisiologiche).

Concludono: “I risultati suggeriscono l'importanza di approfondire le ricerche sull'efficacia delle diverse azioni messe in campo per migliorare le varie competenze cognitive nell'anzianità”.

*L'articolo, dal titolo “Learning by task repetition enhances object individuation and memorization in the elderly”, è stato scritto per la rivista scientifica “Scientific Reports” da: Chiara Tagliabue, Giulia Cristoforetti e Veronica Mazza (Università di Trento, Centro interdipartimentale mente/cervello CIMEC) con Sara Asseconi (University of Birmingham, School of Psychology and Centre for Human Brain Health CHBH, ora ricercatrice di CIMEC grazie alle risorse del fondo Caritro).*

*Pubblicato oggi, 17 novembre 2020, è disponibile in Open Access:*

*<https://www.nature.com/articles/s41598-020-75297-x>*

*(DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75297-x>)*