

## Allenò la mia memoria

Recensione a cura di Chiara Cutaia

Dal libro di M. Lindenberg Kaiser, L. Mari, P. Pieroni, D. Steionva, I quaderni del Centro Cornaglia-Editor Dario Bracco

**I**l disturbo di memoria è spesso considerato come un evento inevitabilmente collegato all'invecchiamento, e su questa base nulla viene fatto per evitarlo. Mentre da anni si parla dell'importanza dell'esercizio fisico nella prevenzione del rischio cardiovascolare, poca importanza si attribuisce a training specifici per "la memoria". L'efficacia dell'esercizio è nota fin dai tempi di Cicerone: "memoria minuitur, credo, nisi eam exerceas".

Il quaderno n. 4 del Centro Cornaglia ha come obiettivo l'allenamento della memoria e delle funzioni cognitive. È formato da due parti: la prima è costituita da un manuale che fa da guida all'allenamento, e la seconda è a sua volta formata da due album contenenti gli esercizi, i giochi e i test che costituiscono il training.

Il *manuale* è uno strumento di facile consultazione, ma aggiornato e completo, per chi vuole organizzare corsi di allenamento in centri diurni o residenze per anziani, o per chi vuole semplicemente approfondire l'argomento.

Il percorso comincia con una spiegazione di P. Pieroni dell'anatomia del sistema nervoso, seguita da un'ampia e aggiornata lezione sulla memoria e sui modelli interpretativi, e sulle quattro parti principali: memoria episodica, semantica, procedurale e di lavoro. Il testo contiene riferimenti alle recenti acquisizioni del neuroimaging funzionale, ed è affiancato da un'iconografia chiara che facilita l'apprendimento, alternata a divertenti vignette che contribuiscono a rendere più piacevole la lettura.

Il testo ci ricorda poi come talvolta sia difficile distinguere un deficit di memoria, dovuto all'invecchiamento fisiologico, dal primo sintomo di una demenza, sottolineando l'importanza della prevenzione da un lato, e della diagnosi precoce dall'altro (a questo proposito è breve ma didattico il decalogo dei sintomi premoni-

tori). Prevenire il deterioramento cognitivo è in parte possibile attraverso la prevenzione di fattori di rischio cardiovascolari, la correzione di carenze vitaminiche, riconoscendo l'importanza della stimolazione delle funzioni cognitive con un'adeguata stimolazione ambientale e motoria, il riconoscimento dei limiti biologici e quindi il concedersi tempi un po' più lunghi rispetto alla giovane età, l'utilizzo di particolari strategie.

Mari poi ci richiama a due concetti: da un lato la necessità che il training abbia un approccio ludico-ricreativo valorizzando l'anziano, migliorando la sua percezione di auto-efficacia e le relazioni che si vengono a creare (suggerendo l'educatore come migliore figura in grado di creare la giusta relazione); dall'altro, però, sottolinea come esistano diverse metodologie e come possa essere necessario talvolta creare un percorso ad hoc.

La seconda metà del manuale costituisce la vera e propria guida alle tecniche di training ed è scritta da formatori europei da anni impegnati in corsi di allenamento integrato della memoria.

L'approccio del formatore, come ribadito fortemente da D. Steionva, è diverso perché non comincia mettendo in evidenza ciò che non va nella memoria dello studente anziano, ma mostrando come la mancanza di concentrazione e di sistemi di apprendimento sia alla base di molti dei problemi descritti. Nella storia molti sono i riferimenti a tecniche per la memorizzazione: Cicerone, nel *De Oratore*, descrive le tecniche utilizzate da avvocati e oratori, così in "La Fenice" di Pietro da Ravenna del 1491, e ancora William Stokes nel suo libro *Memory* del 1888 scrisse: "speriamo che venga il giorno in cui sarà considerata una vergogna non usare sistemi per la memorizzazione, tanto quanto è attualmente non leggere!".

Quando vogliamo richiamare un concetto lo cerchiamo nella memoria a lungo termine. Per avere un buon esito molto dipende dall'efficacia della memoria a breve termine. La prima risorsa per migliorarla è l'attenzione, la necessità quindi di adeguata concentrazione

sull'informazione in entrata. La memorizzazione è il metodo di apprendimento tradizionale, ma molto faticoso per imparare cose nuove. Il testo suggerisce diversi modi alternativi: categorizzazione, efficace nell'apprendimento di grandi quantità di informazioni, associazione e visualizzazione, spesso usate solo inconsciamente, uso dei loci o luoghi, tecnica utile quando si devono ricordare informazioni in una certa sequenza, utilizzo di acronimi e di acrostici. Tutte le tecniche sono illustrate con esempi chiari, ed è possibile allenarsi con i divertenti esercizi presenti nell'album allegato al manuale.

Infine, i due intriganti capitoli di M. Lindenberg Kaiser relativi all'allenamento integrato di memoria e psicomotricità, e alle esperienze di utilizzo di queste tecni-

che in paesi di lingua tedesca. Si parte dall'idea che "una vita impegnata fatta di attività sociali, sfide sulla conoscenza, esercizi di psicomotricità e esperienze non abituali o inaspettate che coinvolgono tutti e cinque i sensi e le emozioni, stimolano il cervello a formare associazioni fra i diversi tipi di informazioni". Tali associazioni costituiscono dei blocchi di memoria e sono la base dell'apprendimento permanente. La combinazione di allenamento psicomotorio e della memoria migliora significativamente le abilità cognitive.

Non resta che provare le tecniche presentate nei due album, che possono essere eseguite singolarmente o in gruppi, e che comprendono esercizi per migliorare la concentrazione e la creatività, memoria nei diversi aspetti, in una cornice grafica ben leggibile e divertente.

**D.G. Blazer, D.C. Steffens, E.W. Busse (eds.)**

## MANUALE DI PSICHIATRIA GERIATRICA

III edizione

Sotto l'egida dell'Associazione Italiana  
di Psicogeriatría

Volume cartonato di 632 pagine  
f.to cm 21x28  
€ 120,00



**CIC Edizioni Internazionali**