

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Normali dimenticanze o sintomi di Alzheimer? I segreti della memoria

Redazione · Monday, April 24th, 2017

Gentile Dottoressa,

vorrei il suo parere riguardo una mia preoccupazione. Mio marito, che ha 63 anni, sembra mostrare problemi di memoria. Da qualche tempo dimentica le chiavi o il cellulare, dimentica di avermi già detto delle cose e me le ripete. Quando glielo faccio notare dà la colpa alla stanchezza e alle preoccupazioni, visto che sta chiudendo l'attività lavorativa. Io ho paura dell'Alzheimer, visto che ha una zia ricoverata con questo problema. Grazie Ester

Se non riesci a ricordare dove hai messo le chiavi, non pensare subito all'Alzheimer; inizia invece a preoccuparti se non riesci a ricordare a cosa servono le chiavi.”

Rita Levi Montalcini

Gentilissima,

comprendo la sua preoccupazione, pur trattandosi di fenomeni che possono presentarsi in particolare al crescere dell'età le dimenticanze non sono comunque da sottovalutare e ritengo che la situazioni meriti un'attenta osservazione anche se ci sono alcuni aspetti da tenere in considerazione.

Innanzitutto a cosa facciamo riferimento quando parliamo di memoria?

La memoria è la capacità del cervello di conservare informazioni sotto forma di ricordo o conoscenze. Intuitivamente, pensando a ciò che sperimentiamo quotidianamente, è facile credere che vi siano diversi tipi di memoria che usiamo secondo necessità.

Ci sono informazioni che abbiamo bisogno di ricordare solo per un breve periodo di tempo ma in modo preciso. Immaginiamo ad esempio di dover ricordare un numero di telefono che ci viene detto e che, nell'immediato, registreremo nella rubrica del cellulare per poi dimenticarlo. Tale ricordo è affidato a quella che in neuropsicologia è chiamata memoria a breve termine, un magazzino capace di contenere un numero limitato di informazioni per un breve periodo di tempo. Contrapposta alla memoria a breve termine vi è un altro tipo di memoria definita memoria a lungo termine che, invece, conserva ricordi per tempi più lunghi ma in modo meno puntuale, estraendo

per lo più elementi essenziali e semanticamente strutturati; ad esempio quando raccontiamo la trama di un libro non siamo in grado di rievocare tutti i dettagli che abbiamo letto ma recuperiamo la storia nel suo complesso.

Sia la memoria a breve termine quella a lungo termine sono ulteriormente suddivise in altre sotto- componenti. La memoria a breve termine è divisa in altre due sistemi: un “cassetto” a breve termine che corrisponde alla capacità di materiale che ciascuno di noi è in grado di conservare per alcuni secondi senza doverlo organizzare e la memoria di lavoro che consente di ricordare delle informazioni e di lavorare sulle stesse (quel tipo di memoria che utilizziamo quando dobbiamo ad esempio esporre un discorso o fare dei ragionamenti matematici).

La memoria a lungo termine può essere invece ulteriormente suddivisa in memoria procedurale (o implicita) e memoria dichiarativa (o esplicita). La memoria procedurale è la memoria di abilità motorie, percettive e cognitive acquisite in modo implicito la cui rievocazione può manifestarsi come un comportamento semiautomatico (ad es. guidare l’auto, sciare o andare in bicicletta) mentre la memoria dichiarativa comprende ricordi che sono rievocati con una partecipazione volontaria esplicita.

Le situazioni o eventi verificatisi nell’arco della vita di ciascuno di noi sono archiviate in questa parte di memoria e possono essere rievocate tutte le volte che è necessario farlo. La memoria dichiarativa, dunque, è costituita da tutto ciò che può essere descritto in maniera consapevole e si divide ulteriormente in memoria episodica e memoria semantica. La memoria semantica contiene le conoscenze che abbiamo appreso (ad es. ciò che abbiamo studiato a scuola) mentre la memoria episodica riguarda il ricordo di eventi legati alla loro posizione lungo la linea temporale (ad esempio la memoria episodica autobiografica è relativa agli eventi occorsi nella nostra vita).

Ma come ricordiamo le informazioni? Come le archiviamo in memoria?

Il processo di memorizzazione è costituito da tre momenti fondamentali: l’acquisizione o l’apprendimento delle informazioni, la ritenzione o consolidamento delle stesse e il loro recupero.

Nella prima fase (acquisizione) si selezionano e si codificano le informazioni da ricordare. Ciò che ricordiamo è strettamente legato all’efficienza di questo primo processo che a sua volta dipende dalla messa in atto di un livello di attenzione sufficiente e dalla presenza di un adeguato livello di motivazione.

L’attenzione focalizzata sul compito e mantenuta nel tempo è pertanto un elemento primario e indispensabile per immagazzinare le informazioni nella memoria.

Dal punto di vista psicologico è tuttavia importante considerare che la memoria è anche influenzata da elementi affettivi (come le emozioni), oltre che da elementi riguardanti il tipo di informazione da ricordare.

Il processo di memorizzazione si configura dunque come un percorso dinamico e non come una semplice archiviazione statica di dati in uno spazio mentale.

All’interno di questo processo alla fase di acquisizione segue la fase di ritenzione nella quale il materiale da ricordare è rielaborato e catalogato per non essere dimenticato. Infine il processo di rievocazione consente di accedere alle informazioni immagazzinate in precedenza e di recuperarle.

Un'inefficienza in uno di questi processi può essere causa di dimenticanze.

Com'è esperienza di tutti la memoria non registra in modo preciso e impeccabile ogni informazione. E' di certo capitato a chiunque di dimenticare, occasionalmente, qualche oggetto (chi non ha passato del tempo a cercare le chiavi della macchina), o di ripetere una cosa già detta. Le dimenticanze e le imprecisioni tendono inoltre ad accentuarsi quando siamo molto stanchi o in condizione di stress emotivo.

Tuttavia se le dimenticanze si fanno sempre più frequenti e persistono anche dopo che la fase di tensione è terminata è opportuno rivolgersi al proprio medico che potrà suggerire gli opportuni approfondimenti e richiedere, ove necessario, una valutazione formale della memoria che è effettuata con test specifici.

dott.ssa Stefania Basilico, psicologa, psicoterapeuta e neuropsicologa

Studio di Psicologia dott.sse Basilico, Facchetti, Munaro

www.studiodipsicologia.mi.it

Se volete rivolgere domande per questa rubrica, l'indirizzo mail è:

info@studiodipsicologia.mi.it

Gli argomenti già trattati nella rubrica:

Adolescenza tra selfie sui binari e riti di passaggio: bisogno di sfida o pericolo?

C'è un senso nella notte

Disgrafia: cos'è e cosa si può fare

Genitori e figli adolescenti

Crescita e paura della separazione

This entry was posted on Monday, April 24th, 2017 at 1:05 pm and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

