

Psicologia

Esperimento
 Una leggera scossa
 fa gestire meglio
 le informazioni

Una piccola scossa e migliora la memoria di lavoro. Lo dimostra una ricerca su *Elife* secondo cui una lieve corrente al cervello sincronizzerebbe le onde cerebrali migliorando questo tipo di memoria, che serve a immagazzinare temporaneamente le informazioni e quindi manipolarle e gestirle (un esempio: tenere a mente i numeri mentre si svolgono operazioni matematiche) ed è fondamentale in tutti i processi di apprendimento. Gli autori hanno coinvolto dieci

volontari ai quali, mentre veniva richiesto di svolgere compiti mnemonici man mano più complessi, hanno applicato attraverso elettrodi sul cranio correnti transcraniche alternate molto leggere, in due aree connesse alla memoria di lavoro. Quando la stimolazione era tale da far sì che le onde cerebrali nelle due aree andassero in sincrono, la memoria migliorava nettamente.

A.V.
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Imparare ad «associare» per una super **memoria**

L'allenamento con diverse mnemotecniche serve. Ma nella vita reale la capacità di ricordare si giova soprattutto dell'abitudine a fare collegamenti

Eccessi

Anche una memoria troppo efficiente può creare problemi: la cosiddetta *ipertimesia*, una prodigiosa memoria autobiografica per cui si ricorda ogni dettaglio della propria vita, è una malattia rara che crea parecchi guai alle poche decine di persone che ne soffrono. «Ricordare tutto significa rimanere bloccati dalla mole di dati da gestire in ogni momento - sottolinea Giuseppe Alfredo Iannocari di Assomensana -. La memoria deve servire a sopravvivere meglio, non a ricordare tutto».

Alcuni record dei campioni di memoria lasciano davvero a bocca aperta. Memorizzare l'ordine delle carte di un mazzo in appena 17 secondi come fa Alex Mullen, per esempio, oppure 360 cifre in cinque minuti come Lance Tschirhart, sembrano prove ai confini della realtà per chi dimentica anche il proprio numero di cellulare. Eppure chiunque potrebbe arrivare a prestazioni simili, basta allenare il cervello: lo ha di recente dimostrato uno studio pubblicato su *Neuron*, secondo cui, peraltro, la materia grigia di chi ha una memoria di ferro non è poi così dissimile da quella di chiunque altro. Gli autori hanno infatti confrontato le risonanze magnetiche cerebrali di 23 «atleti» mnemonisti e 23 volontari analoghi per età, sesso e altre caratteristiche scoprendo che non ci sono differenze sostanziali nel volume delle aree implicate nella memoria, per esempio l'ippocampo; quel che cambia è il numero e la tipologia di connessioni fra varie zone cerebrali ed esisterebbero soprattutto 25 fasci neuronali indicativi di una memoria potente, posti nella corteccia prefrontale mediale (dove le nuove informazioni vengono associate a quelle esistenti) e nella corteccia prefrontale dorsale laterale destra, che si attiva quando si impara attraverso una strategia.

Diventare un asso nello sciorinare nomi, numeri, parole è «solo» questione di metodo, come mostrano gli esperimenti condotti dai ricercatori su altri cinquanta volontari: prima dell'allenamento mentale di sei settimane erano in grado di ricordare soltanto 26-30 parole da una lista ma dopo aver imparato le tecniche di memorizzazione usate dai super-cervelli (il cosiddetto metodo dei *loci*, si veda articolo sotto) ne rammentavano in media 36 in più, mentre chi si limitava a ripetere l'elenco migliorava di appena 11 parole. Peraltro, l'effetto positivo sulla capacità di memorizzare dati è rimasto evidente anche dopo quattro mesi senza esercizi. Ci sarebbe da farsi prendere dall'entusiasmo, visto che lo spauracchio di tutti è perdere la memoria con l'andare degli anni, ma il «gioco» funziona con il tipo di prestazioni richieste agli mnemonisti e non nella vita di tutti i giorni: in altri termini migliora la capacità di ricordare liste di nomi e numeri, non quella di rammentare dove abbiamo parcheggiato la macchina.

«Queste tecniche mnemoniche possono essere apprese da chiunque, come mostra lo studio, ma sono molto specifiche e nella quotidianità abbiamo bisogno anche e soprattutto di altri tipi di memoria - commenta Giuseppe Alfredo Iannocari, presidente di Assomensana -. Ne esistono una quindicina, da quella procedurale per ricordare sequenze di gesti a quella prospettica per ciò che dovremo fare in futuro, e sono come compartimenti stagni: chi è forte in un tipo di memoria non per forza lo è nelle altre, chi allena una non migliora automaticamente le altre. Si tratta di una suddivisione utile, perché se una malattia danneggia una memoria le altre che non ne sono toccate possono in qualche modo vicariarne le funzioni. Dobbiamo però allenarle tutte, se vogliamo una maggiore efficienza mnemonica nella vita quotidiana».

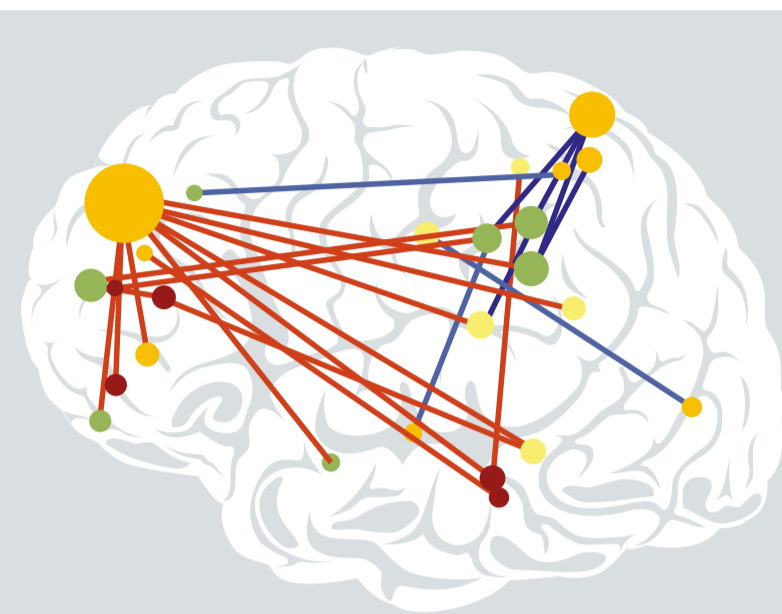
Riuscirci è abbastanza semplice, basterebbe sfruttare ogni occasione utile: se dobbiamo telefonare a qualcuno, anziché premere il tasto invio dalla rubrica del cellulare proviamo a digitare i numeri tenendoli a mente; possiamo ripetere a persone diverse una notizia, cercando di arricchire il racconto di particolari, per potenziare la memoria verbale; o magari cercare di associare i nomi ai visi delle persone.

«È una delle memorie in cui molti fanno cilecca perché implica un collegamento fra aree cerebrali diverse - osserva Iannocari -. Per esercitarla si può provare ogni giorno a collegare un nome e un volto nuovi al mattino, anche presi da Facebook, registrandone i particolari per poi richiamarli alla mente di sera. Un'azione fondamentale, perché il recupero dei ricordi è

uno dei meccanismi che più di frequente si inceppa: sappiamo di sapere qualcosa ma spesso e volentieri non riusciamo a ritrovarlo nei meandri della mente. È perciò molto utile allenare questa capacità, sforzandoci di richiamare alla memoria qualunque dato ci sia capitato sotto mano durante la giornata: tutto può servire come banco di prova. L'essenziale è dedicare attenzione a ciò che vogliamo rammentare, perché l'attenzione è la strada su cui viaggiano le informazioni che raggiungono il cervello: se non siamo attenti non possiamo trattenere nulla - sottolinea l'esperto -. Se soltanto leggiamo una parola la probabilità di poterla rievocare a distanza è del 10 per cento; se rendiamo quella parola protagonista di un'associazione con una simile, la probabilità di recuperarla sale al 40 per cento; se la «processiamo» in maniera più profonda, correlando emozioni o altri pensieri, la possibilità di rievocarla sale al 70 per cento. Le informazioni, qualsiasi esse siano, per essere ricordate vanno elaborate».

Vale anche per chi studia e vorrebbe una memoria da elefante: non serve iscriversi ai corsi di tecniche mnemoniche quanto piuttosto «mantenere allenati le cinque strategie che la mente, in maniera innata, usa per ricordare:

Che cosa succede nelle aree cerebrali dei mnemo-atleti



Rispetto a una persona normale, i «campioni» della memoria mostrano di avere connessioni più potenti (in arancione) con la corteccia prefrontale dorsale laterale destra (la sfera gialla a sinistra), che si attiva quando si impara attraverso una strategia, e connessioni più deboli con il giro angolare (sfera gialla a destra) che è necessario per la lettura

Fonte: Neuron

Corriere della Sera

Il vero «trucco»
 L'essenziale è dedicare sempre attenzione a ciò che poi vogliamo rammentare

l'associazione dei dati con altro per ricordarli meglio, la categorizzazione per raggruppare informazioni simili, la concatenazione di parole in una storia, la visualizzazione dei concetti in immagini e la costruzione di scene mentali. Qualsiasi informazione può essere lo strumento per esercitare queste capacità e mantenerle agili, da giovani e man mano che l'età avanza», conclude Iannocari.

Alice Vigna
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Colesterolo ALTO?

Combattilo con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS 400 mg
 INTEGRATORE ALIMENTARE

OFFERTA
 30 COMPRESSE
 A SOLI €19,90
 €12,90

OFFERTA
 60 COMPRESSE
 A SOLI €31,90
 €19,90

Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO
 In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: **F&F S.r.l.** - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

Metodi

Associare i dati a luoghi fisici migliora l'abilità nel recuperarli

Le tecniche mnemoniche sono alla portata di tutti, ma non banali. Molte affondano le radici nel passato, come la strategia *loci*: a teorizzarla fu Cicerone, che per ricordare la sequenza dei temi nelle sue orazioni associava ciascuno a una parte di un tragitto. Altri metodi sono simili, come il cosiddetto palazzo della memoria in cui a ogni parola da ricordare si associa un luogo fisico. «Funzionano perché ottimizzano la visualizzazione, una delle cinque strategie che il cervello usa per ricordare - dice Giuseppe Alfredo Iannocari, presidente di Assomensana -. Associare immagini ai dati aiuta a far meno fatica a recuperarli, a ordinare le informazioni, a focalizzarle meglio e quindi ricordarle di più. La ripetizione a oltranza invece non funziona, perché non consente un'adeguata organizzazione delle informazioni e espone a «buchi» di memoria. Imparare le tecniche mnemoniche è impegnativo, oltre che costoso se si segue un corso: vale la pena solo se si deve migliorare questo tipo di memoria per motivi professionali».

A.V.
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperto risponde

alle domande dei lettori su psicologia e psichiatria all'indirizzo <http://forum.corriere.it/psichiatria>

C

Per saperne di più sui temi delle neuroscienze <http://www.corriere.it/salute/neuroscienze>