

PAUSA UTILE

La partita a carte, dopo il pranzo o la cena, è un classico del Natale. E aiuta a tenere allenata la memoria.

LA MEMORIA? ALLENALA, ANCHE GIOCANDO

Servizio di **Francesca Solari**

Milano - Dicembre

Scordare facilmente cose importanti e dare la colpa all'età avanzata. Oppure, vivere un periodo talmente stressante da arrivare a rimuovere e trascurare alcuni impegni o scadenze. O, ancora, se si è più giovani, andare in tilt a un esame. Sono numerose le occasioni in cui la memoria sembra tradirci. Pensare che la situazione, specie se si è ormai maturi, sia irreversibile e destinata a peggiorare con gli anni, è però sbagliato. Fatta eccezione per gravi patologie, la memoria può essere allenata con risultati insospettabili. «La memoria è una funzione specifica della mente, che può essere massimizzata», conferma la dottoressa Dalila Ciccarelli, psicologa cogniti-

Dalila Ciccarelli, psicologa cognitiva: «Le festività sono un'ottima opportunità per esercitare la mente. Perfino con una classica partita a carte»

vo comportamentale a Torino. Per capire come, va fatta in primo luogo chiarezza sui tipi di memoria e su come la nostra mente elabora le informazioni. La memoria a breve termine acquisisce dati che restano a nostra disposizione per un tempo compreso fra pochi secondi e due settimane circa mentre quella a medio termine fra due settimane e un anno. Infine, quella a lungo termine assimila dati che possono rimanere a disposizione per tutta la vita. Quando si acquisisce un'informazione nuova, essa si colloca nella memoria a breve termine. Immaginan-

do questi tre tipi di memoria come altrettanti contenitori, si può dire che il segreto per ritenere nomi, nozioni e concetti sia quello di riuscire a trasferirli nel terzo, quello cioè della memoria a lungo termine.

«Associare i nomi a delle immagini»

«La nostra mente», continua la Ciccarelli, «elabora le informazioni in tre passaggi: della codifica, della ritenzione e del recupero». Il termine codifica si riferisce al modo in cui le informazioni che riceviamo sono immagazzinate

o rappresentate. La ritenzione è il modo in cui, nel corso del tempo, conserviamo le informazioni acquisite. Il recupero è infine il modo in cui ripesciamo l'informazione.

«La codifica cosiddetta semantica, cioè profonda, delle informazioni», aggiunge ancora la specialista, «è quella su cui più di ogni altra fanno leva le tecniche di memorizzazione. Ed è tanto più efficace quanto più un semplice stimolo verbale viene elaborato attraverso immagini. Parole di uso comune come "albero" o "mela" sono spontaneamente assimilate in questo modo.

Rimediare a questi vuoti è possibile e semplice

Tenderanno infatti a evocare in ciascuno di noi immagini ben precise di piante oppure di frutti».

«La tecnologia non è sempre d'aiuto»

Lo fanno con altre parole, solitamente quelle che indicano concetti astratti o che non sono di uso comune. Processo non così immediato. «Per ricordare che domani dovremmo comprare un'agenda possiamo visualizzarci mentre siamo in auto come se fossimo sommersi da enormi agende», suggerisce la psicologa. «Un'immagine comica, esagerata, che proprio per questo conserveremo con facilità. Oppure ancora, stilando una lista mentale della spesa, possiamo giocare con le associazioni di idee e creare una sorta di "storia" in

cui ogni prodotto è legato a un altro». Per tenere allenata la memoria, poi, sarebbe utile mettere in pratica altri piccoli accorgimenti, guardandosi da alcuni "nemici" che ne insidiano l'agilità. «L'eccessivo affidarsi alla tecnologia», avverte la Ciccarelli, «ci sta facendo disabituarci a tenere allenata la memoria: sapere di poter ritrovare sempre tutto non aiuta». Natale e le occasioni di socialità possono essere sfruttate come allenamento. «Il gioco dei nomi di cose, animali, città che iniziano con la stessa lettera, quelli da tavola basati sull'associazione di immagini a parole, che costringono la mente a recuperare informazioni, o una partita a carte possono essere ottimi modi per tenere la memoria in esercizio», conclude l'esperta. **S**

PER I GIOVANI C'È UN MODO PER CAVARSELA OGNI VOLTA

Piccoli trucchi per imparare in fretta

La prima regola è evitare di mettersi in testa che, a partire dai 28 anni come si crede, la memoria debba per forza iniziare a tradirci», afferma Matteo Salvo, unico istruttore certificato per insegnare le mappe mentali in Italia. «La memoria non ha nulla a che fare con l'età, dipende piuttosto dall'esercizio. Nel caso di un elenco o di un discorso da tenere, si può anche assegnare a ogni elemento un posto specifico in un percorso a noi familiare, per esempio il tragitto dalla casa all'ufficio. Questa è una tecnica che utilizzava perfino Cicerone. E da questa deriva l'espressione "in primo luogo" quando si tiene un discorso per punti». Ultima, preziosa dritta riservata soprattutto a chi studia: «Non studiare per imparare, ma per spiegare; presentarsi a un esame dando per scontato di avere capito tutto ed esporre quanto appreso sfruttando la mnemotecnica, immaginando che il professore non sappia nulla, è l'approccio più giusto per non andare in panne».



SENZA TABU'



parliamo di sesso

CHIARA SIMONELLI, DOCENTE DI SESSUOLOGIA, CHIARISCE I DUBBI PIÙ COMUNI SULL'INTIMITÀ

Nella Rete il passatempo può diventare "dipendenza sessuale"

È sempre più in aumento, così come quella da cibo o da gioco. Si può dire che la sua crescita sia coincisa con l'incremento della pornografia online. Potremmo definire la dipendenza da sesso online come la necessità ossessiva di cercare soddisfazione sessuale, spesso associata all'autoerotismo, soprattutto negli uomini e non necessariamente giovanissimi. I "vantaggi" immediati sono legati all'anonimato e al fatto che è gratuito. Il rischio è che, come ogni dipendenza, inizia come un innocuo passatempo



e poi dilaga in tutti i momenti della vita, tanto che se ne può essere soffocati e si possono rovinare le proprie relazioni e la vita lavorativa perché si passa la maggior parte del proprio tempo a cercare di soddisfare il proprio bisogno.

Risposte in breve

SE IL DESIDERIO VA IN PENSIONE

A che età è normale che un uomo possa perdere l'erezione?

Antonio, Padova

In teoria, se non insorgono problemi al sistema cardiocircolatorio o neurologici (pressione alta o diabete), si possono avere rapporti quasi fino alla fine della propria vita. In generale dai 40 anni in poi aumenta la possibilità di avere qualche problema. Uno stile di vita sano porta anche a una vita

sessuale più lunga.

IL PROBLEMA DEL DIABETE

Da quando mi è stato diagnosticato il diabete non riesco più ad avere una sessualità appagante. È normale? Posso fare qualcosa?

Mia, Domodossola

Questo è un aspetto che si rileva molto negli uomini, ma viene ignorato nelle donne. È possibile che il diabete incida sulla tua risposta sessuale. Il mio consiglio è di parlarne con lo specialista che

ti segue.

EDUCARE I FIGLI ADOLESCENTI

Mi può dare qualche consiglio per parlare di sesso a mio figlio adolescente?

Serena, Catania

L'educazione al corpo e alla sessualità dovrebbe iniziare quando i figli sono molto piccoli: chi esordisce con un figlio adolescente rischia anche di raccontargli qualcosa che lui già sa. Più che spiegare, cerca di capire che cosa sa, che esperienze ha già fatto e se ha

A cura di Miriam Dambrosio