



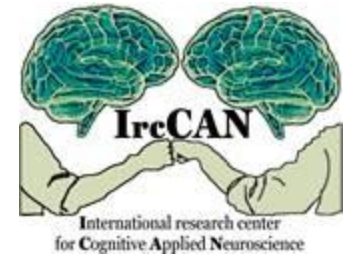
Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2021/2022

Docente: Martina Sansone

*International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN)
Research Unit in Affective and Social Neuroscience
Dipartimento di Psicologia
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano*





Il profilo cognitivo-affettivo nell'invecchiamento: modulazioni e opportunità di intervento





Stato dell'arte in italia



Italia → attualmente uno dei Paesi più vecchi al mondo (ISTAT2020):

- speranza di vita alla nascita ♂: 81 anni
- speranza di vita alla nascita ♀: 85,3 anni
- popolazione 65+ = 23,2%; nella prospettiva di un secolo (1951-2051): 8% → 32%
- indice di vecchiaia = 178,4
- indice di dipendenza anziani = 36,2





Stato dell'arte in italia



Italia → attualmente uno dei Paesi più vecchi al mondo (ISTAT2020):

- speranza di vita alla nascita ♂: 81 anni
- speranza di vita alla nascita ♀: 85,3 anni
- popolazione 65+ = 23,2%; nella prospettiva di un secolo (1951-2051): 8% → 32%
- indice di vecchiaia = 178,4
- indice di dipendenza anziani = 36,2

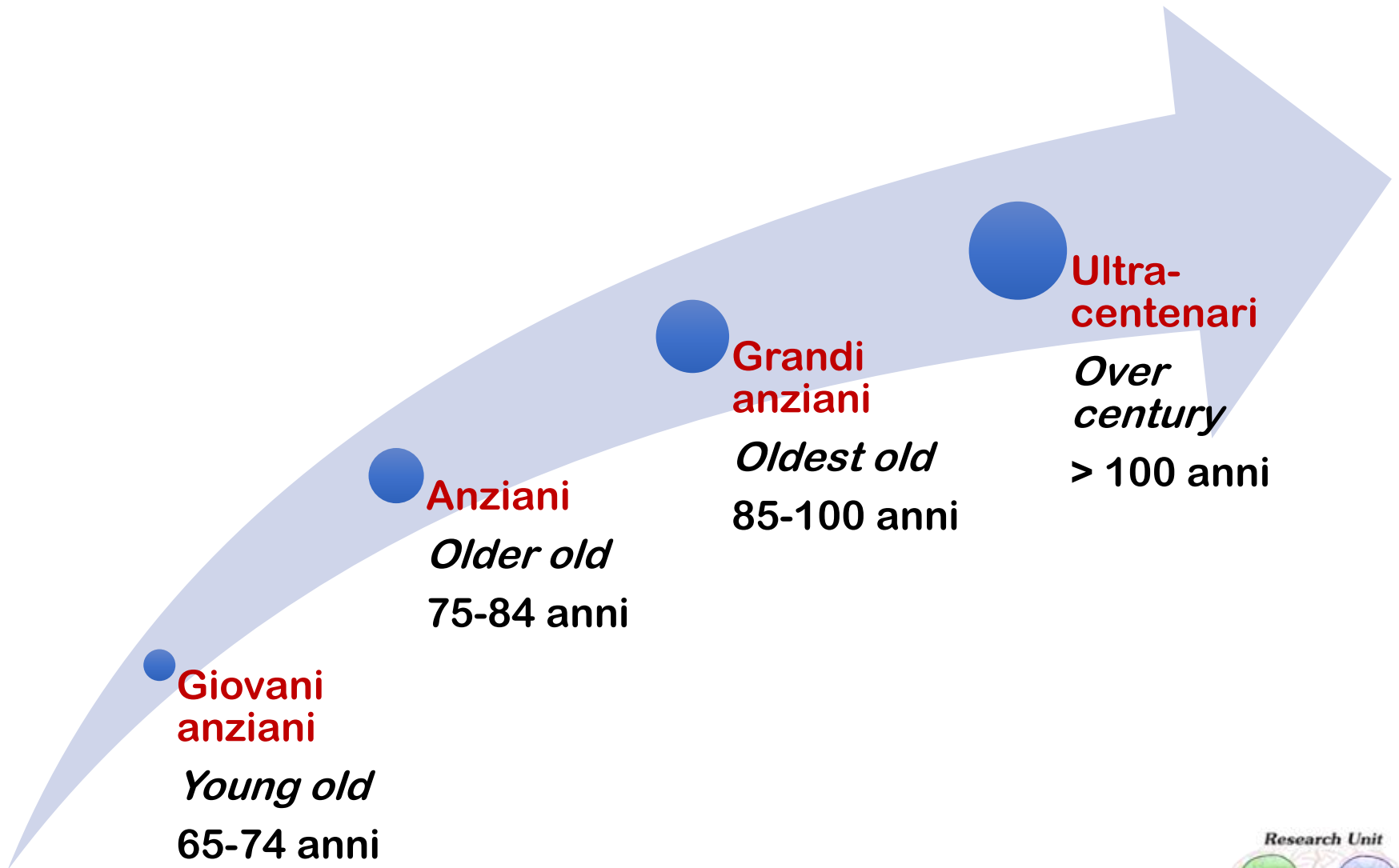
MIA
↓

- ✓ Anche significativo miglioramento delle condizioni di salute
- ✓ Anziano come risorsa attiva per la società: volontariato, auto-aiuto, supporto familiare
- ✓ Condizione dinamica: possibile intervenire sul processo fisiologico di progressivo indebolimento correlato all'invecchiamento





Un po' di terminologia 1





Un po' di terminologia 2



Invecchiamento primario

- Declino velocità e efficacia dell'information processing e della risposta d'azione
- Stabilità di alcuni tratti di personalità

Invecchiamento secondario

- Aggiunta di patologie croniche (non solo SNC)

Invecchiamento terziario

- Perdite nelle abilità mentali e fisiche – diverse forme
- Processo disfunzionale progressivo vs. improvviso (spesso segnala avvicinarsi della morte)



Ciclo di vita: fasi e compiti di sviluppo

**Tarda età adulta -
1° parte (60-75 anni)**



**Tarda età adulta -
2° parte (> 75 anni)**

**Energie reindirizzate verso
nuove attività e nuovi ruoli**

**Pensiero riflessivo sulla
propria morte**

**Accettazione della propria
storia di vita**

**Promozione attiva del vigore
intellettuale**

**Adattamento ai
cambiamenti e limiti fisici**

**Assunzione di una
prospettiva psicologica
storica**





Ciclo di vita: fasi evolutive familiare



Ciclo di vita: cambiamenti psicologici

Cambiamenti



Meccanismi di compenso

< velocità psicomotoria

< attenzione (selettiva, divisa, alternata, sostenuta)

< memoria breve, “meta”, incidentale, ...

< intelligenza fluida

< comprensione complessa - > fluenza

> apatia

< psicomotorio → > accuratezza

< MBT → > MLT

< velocità processing → > riflessività e creatività

Regolazione emotiva e invecchiamento

Cognitive Processing

- Older adults exhibit over activation of the CCN during tasks of cognitive control (Cabeza et al., 2004).
- Older adults show reduced recruitment of posterior processing regions during cognitive control tasks (Davis et al., 2008).
- Older adults display reduced modulation of the CCN in response to varying task load (Prakash et al., 2012).
- Older adults exhibit a temporally lagged, late-onset CCN activation pattern during controlled cognitive processing (Velanova et al., 2011).
- Goal maintenance failure, utilizing the dlPFC, is at the crux of cognitive control decline (Braver & Barch, 2002).

Emotional Processing

- Older adults display greater activation of the dlPFC while processing affective stimuli (Leclerc & Kensinger, 2011).
- Older adults exhibit up-regulation of the dlPFC and vmPFC in response to negatively valenced stimuli, compared to positive (Leclerc & Kensinger, 2011).
- Older adults show greater amygdala activation in response to positive stimuli (Mather et al., 2004).
- Older adults engage in spontaneous emotion regulation during the perception of negative emotional stimuli, reflected by reduced amygdala activation, coupled with increased recruitment of the medial and lateral regions of the PFC (Mather et al., 2004).

(Prakash et al. 2014)



Fragilità



Condizione dinamica → **omeostasi precaria**

Rischio di rapido deterioramento psicofisico:

- Non totalmente riconducibile all'entità dell'evento stressante
- Associato a ridotta capacità adattive





Fragilità e rischio psichico

(Ploton, 2003)





Cosa possiamo fare?



1. Fare attività fisica:

L'attività fisica promuove non solo il benessere fisico ma anche il **funzionamento cognitivo**, perché contrasta l'invecchiamento fisiologico del sistema nervoso.

Ha effetti durevoli nel tempo e trasversali: ne beneficiano diversi domini cognitivi (memoria, linguaggio, ragionamento etc..) ma più di tutti le funzioni esecutive (memoria di lavoro, pianificazione, risoluzione di problemi, flessibilità cognitiva...).

Alcuni studi dimostrano che le capacità cognitive di 60enni che fanno attività fisica sono paragonabili a quelle di 30enni sedentari!



Cosa possiamo fare?



Pasetto & Bosello, 2012



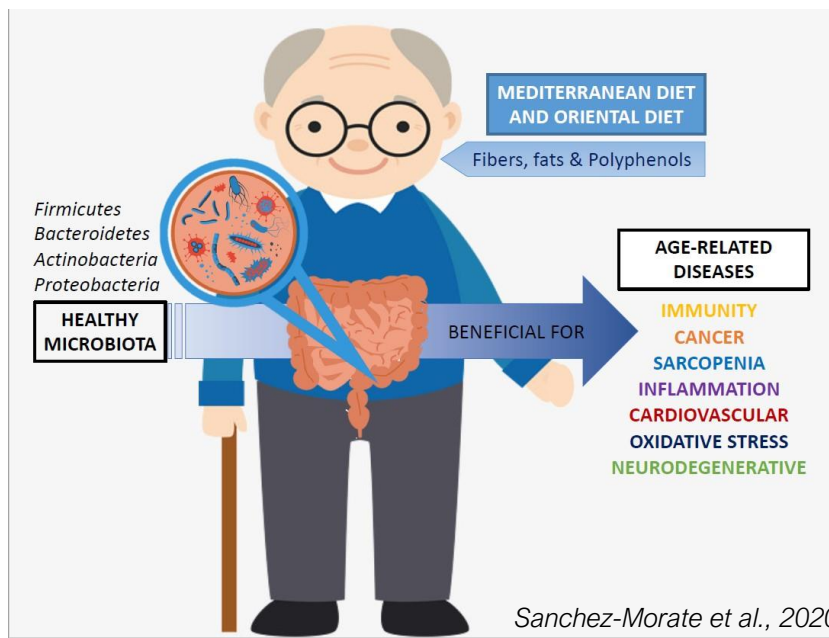
2. Alimentazione:

Una buona alimentazione riduce i fattori di rischio per diverse malattie oltre che per lo stress ossidativo, che è correlato con un ridotto flusso ematico cerebrale.

STRESS OSSIDATIVO



COMPROMISSIONE
FUNZIONI COGNITIVE



Sanchez-Morate et al., 2020



3. Fumo e alcol:

Al contrario, fumo e bevande alcoliche promuovono lo **stress ossidativo**.

Fumo: per ogni sigaretta introduciamo nel nostro corpo 4000 sostanze chimiche, 80 delle quali sono cancerogene

STRESS OSSIDATIVO



COMPROMISSIONE
FUNZIONI COGNITIVE



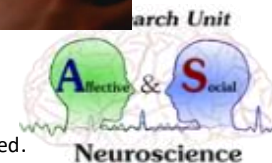


Cosa possiamo fare?



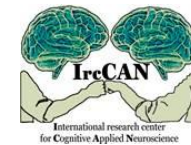
4. Attività mentale:

Mantenere la mente allenata è fondamentale!





Cosa possiamo fare?



4. Mindfulness:

«Mindfulness significa prestare attenzione al momento presente con intenzione e in modo non giudicante»

Addestrare la mente a dirigere l'attenzione verso i propri stati corporei interni: consapevolezza e funzioni esecutive



Cosa possiamo fare?

4. Contatti sociali:

