

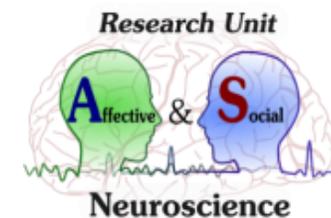


# Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2022/2023

**Docenti:** Carlotta Acconito

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

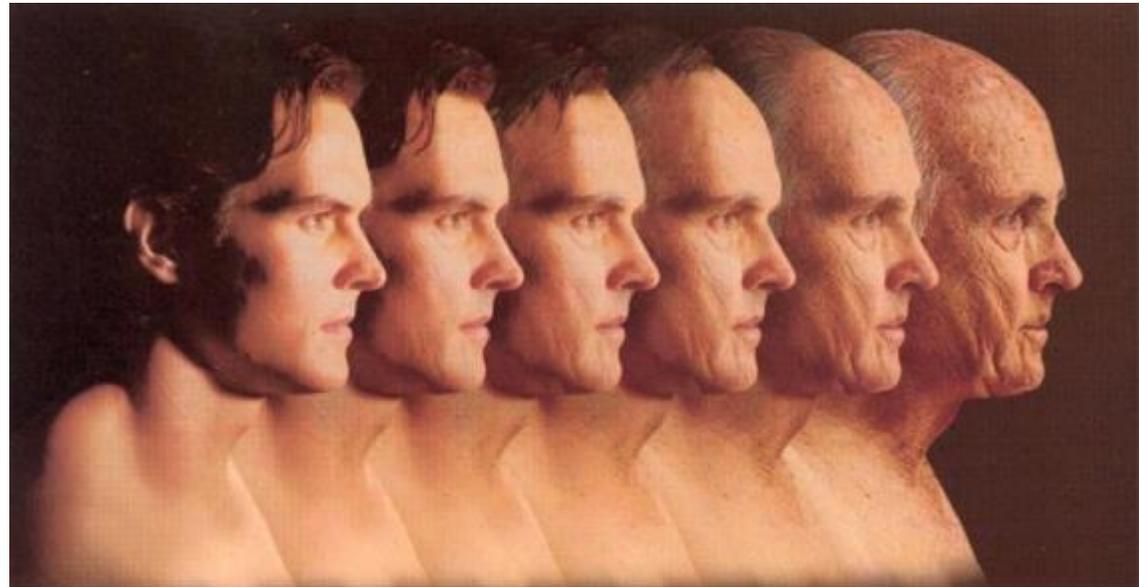


# **Il profilo cognitivo-affettivo nell'invecchiamento: modulazioni e opportunità di intervento**

# 1. 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



# 1. Stato dell'arte in Italia

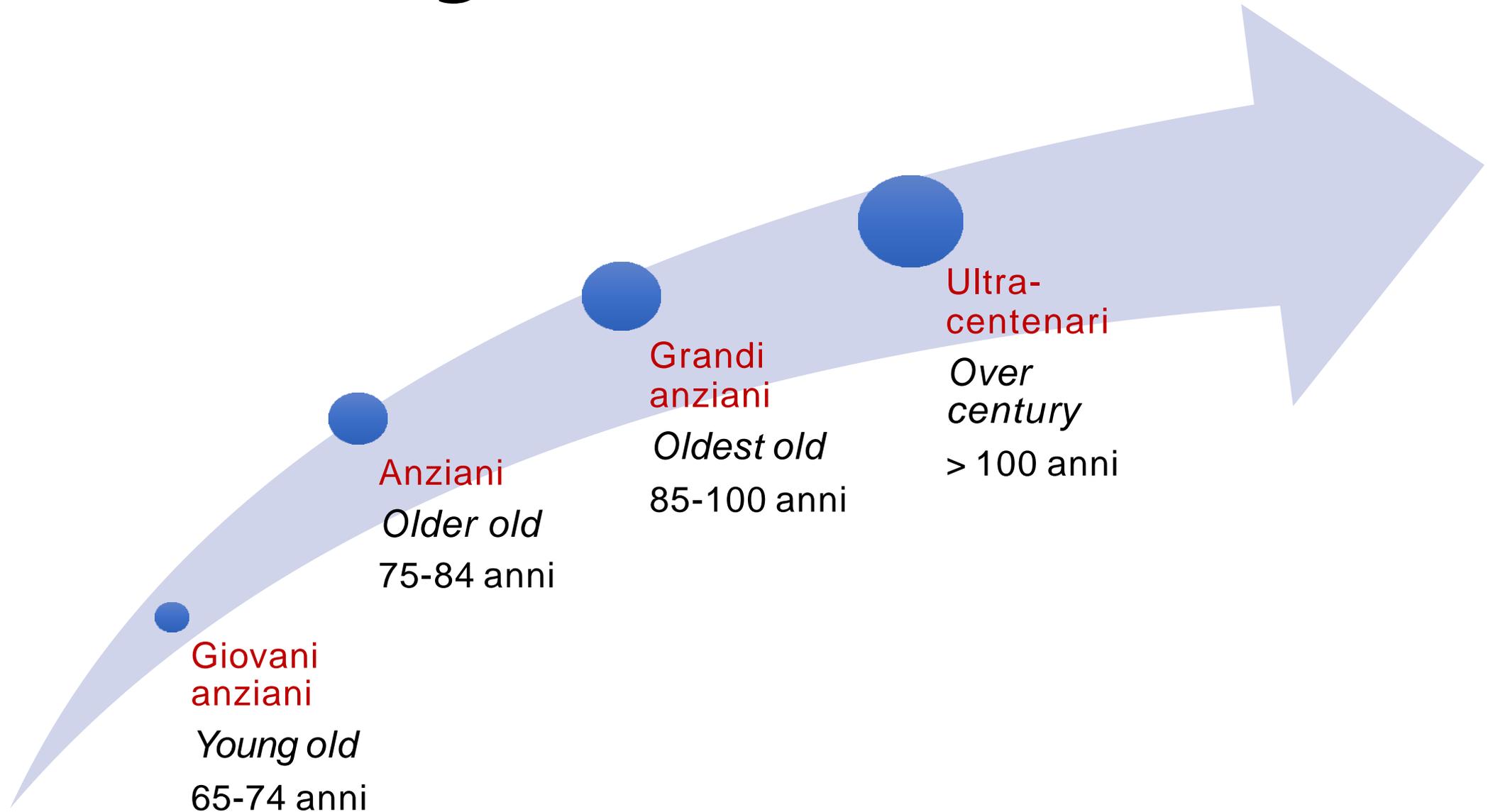
Italia → attualmente uno dei Paesi più vecchi al mondo (ISTAT2020):

- 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



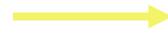
- ✓ Anche significativo miglioramento delle condizioni di salute
- ✓ Anziano come risorsa attiva per la società: volontariato, auto-aiuto, supporto familiare
- ✓ Condizione dinamica: possibile intervenire sul processo fisiologico di progressivo indebolimento correlato all'invecchiamento

# 2. Terminologia



# 2. Terminologia

**INVECCHIAMENTO PRIMARIO**



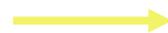
- Declino velocità e efficacia dell'information processing e della risposta d'azione
- Stabilità di alcuni tratti di personalità

**INVECCHIAMENTO SECONDARIO**



- Aggiunta di patologie croniche (non solo SNC)

**INVECCHIAMENTO TERZIARIO**



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

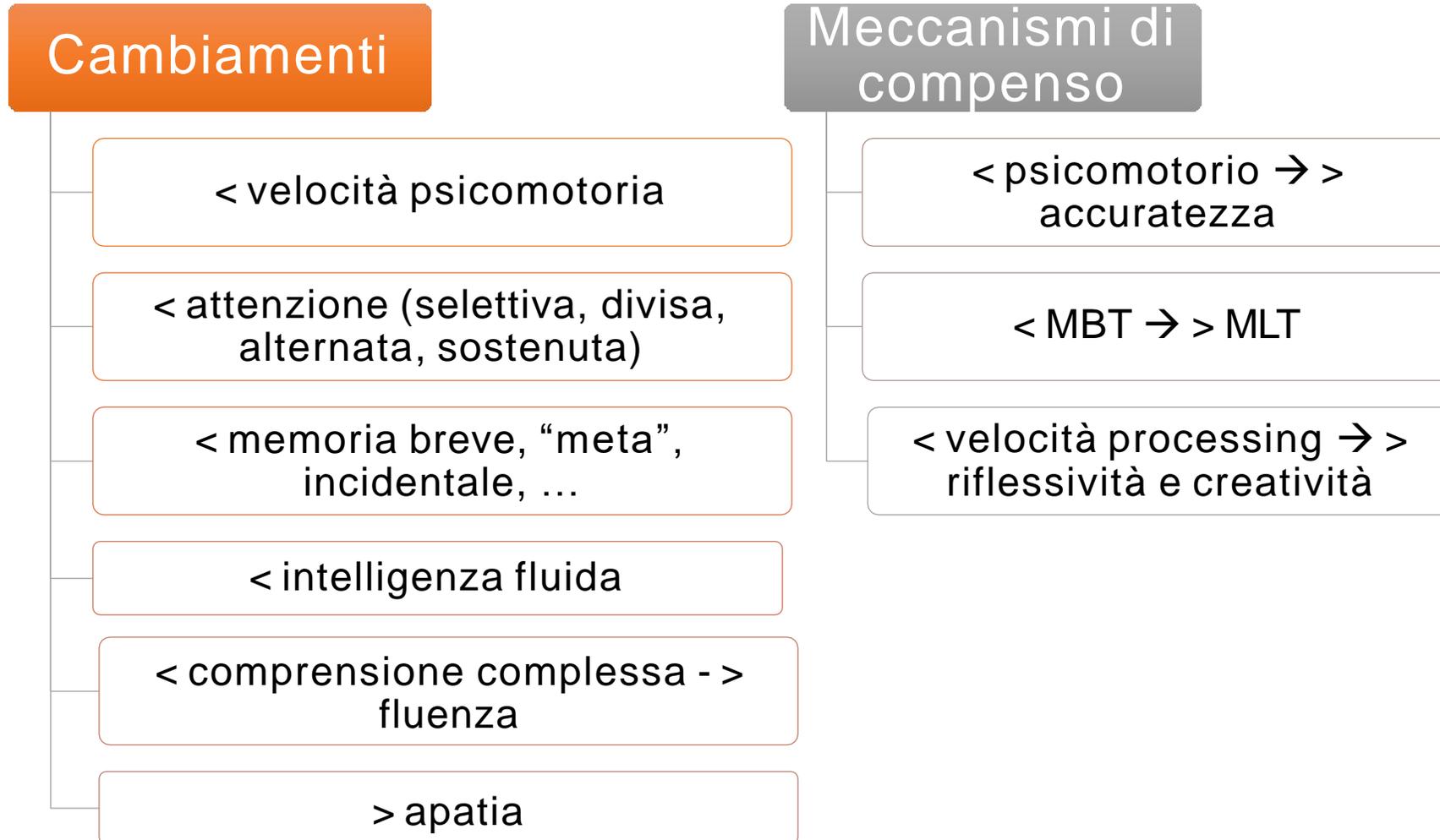
# 3. Ciclo di vita: fasi e compiti di sviluppo



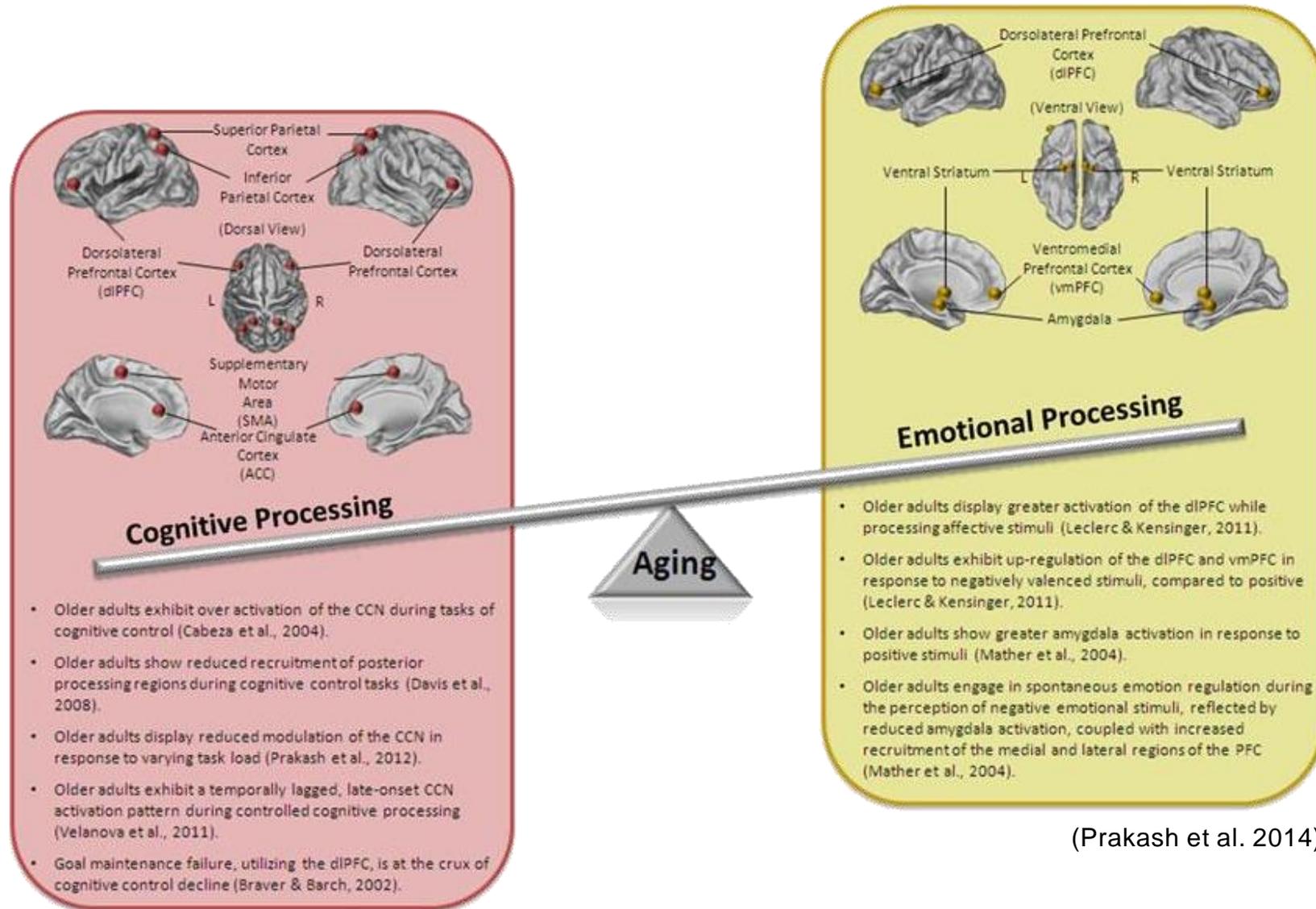
# 4. Ciclo di vita: fasi evolutive familiari



# 5. Ciclo di vita: cambiamenti psicologici



# 6. Regolazione emotiva e invecchiamento



# 7. Cosa possiamo fare?

<https://www.youtube.com/watch?v=rdQG0cvCRYA>



# 7. Cosa possiamo fare?

## 1. 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!

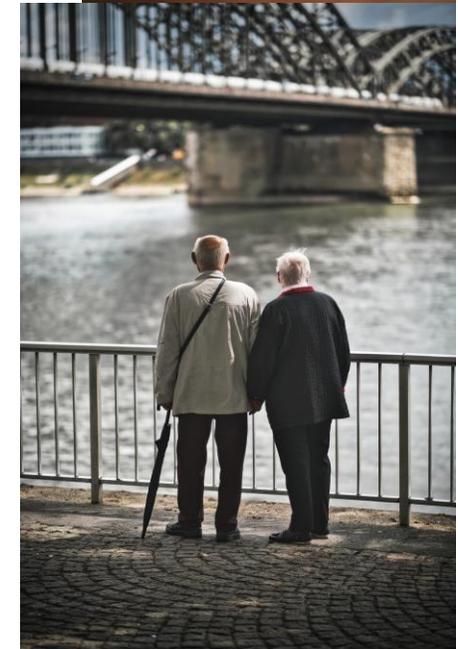
<https://www.youtube.com/watch?v=Gd8qRRfltHE>



# 7. Cosa possiamo fare?



Pasetto & Bosello, 2012



# 7. Cosa possiamo fare?

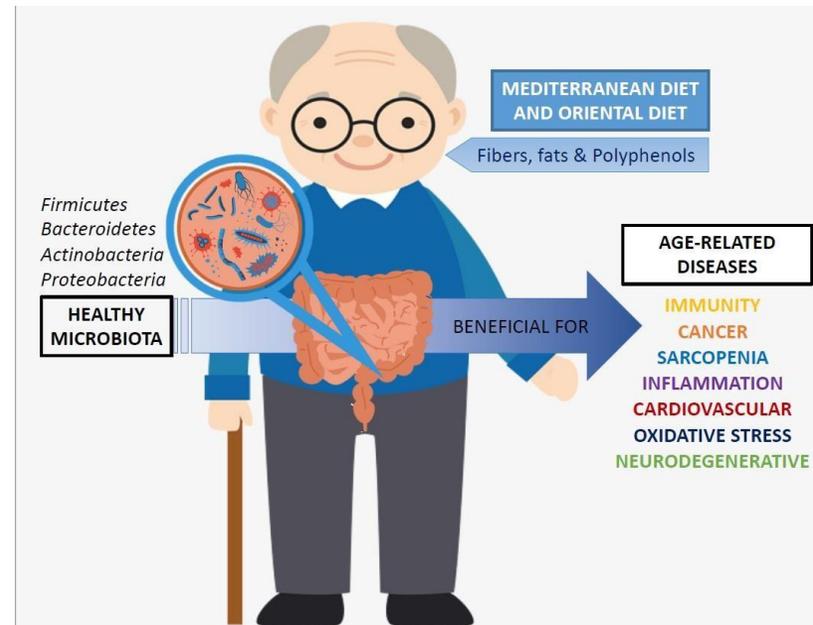
## 2. Alimentazione

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

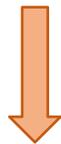


# 7. Cosa possiamo fare?

## 3. Fumo e alcool

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



# 7. 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.



<https://www.youtube.com/watch?v=6DhkFMTcmSE>

## **TRAINING MULTIFATTORIALI**



si basano sull'assunto che le prestazioni di memoria non dipendono solo dall'utilizzo delle strategie ma anche da altre variabili sia cognitive, come le abilità attentive, sia non cognitive, come gli stati emotivi (livelli d'ansia e di stress) e le credenze (la percezione di fiducia nelle proprie abilità)

# 7. Cosa possiamo fare?

## 5. Contatti sociali



# 7. Cosa possiamo fare?

## 8. Attività mentale

Mantenere la mente allenata è fondamentale!



# 8. Training di stimolazione

Nonostante spesso si pensi che il decadimento cognitivo sia inevitabile, è stato ampiamente dimostrato come la **mente mantenga nel tempo la capacità di modificarsi**.

Questo meccanismo prende il nome di **plasticità cognitiva** ed è presente a tutte le età e riguarda il fatto che le **risorse cognitive possono essere attivate attraverso procedure specifiche**.

Oltre alla plasticità cognitiva vi è un altro tipo di plasticità, detta **plasticità cerebrale** che si riferisce invece all'impalcatura del nostro cervello

**TRAINING STRATEGICO METACOGNITIVI**



Le strategie → metodi semplici e naturali e possono essere visive, verbali o miste a seconda del canale che viene utilizzato.

Le mnemotecniche → metodi artificiali che prevedono l'apprendimento della tecnica prima del suo utilizzo

# 8. Training di stimolazione: strategie

## VISIVE

- **Creazione di immagini** → Creare un'immagine contenente due o più informazioni

## VERBALI

- **Categorizzazione** → Organizzare le informazioni in base alla categoria di appartenenza. Ad esempio i prodotti della spesa che si trovano nel medesimo reparto
- **Serializzazione** → Porre le informazioni in ordine alfabetico
- **Creazione di Frasi** → Creare una frase che contiene le informazioni da memorizzare

# 8. Training di stimolazione: mnemotecniche

## VERBALI

- **Acronimi** → Creare parole artificiali le cui lettere costituiscono un suggerimento per recuperare le informazioni. Ad esempio ONU, UNICEF, ecc
- **Acrostici** → Creare una breve storia o frase in cui le lettere iniziali forniscono un suggerimento utile per il recupero del materiale. Ad esempio “Come Quando Fuori Piove”, per ricordare la sequenza delle carte: Cuori, Quadri, Fiori e Picche
- **Rime** → Creare una struttura artificiale in grado di dar maggior significato alle informazioni che vengono a essere così legate tra loro. Ad esempio “Trenta giorni ha novembre con aprile, giugno e settembre, di ventotto ce ne è uno, tutti gli altri son trentuno”, per ricordare il numero dei giorni di ciascun mese dell’anno.

## MISTE

- **Metodo dei Loci** → Memorizzare una serie di luoghi ai quali associare, attraverso un’immagine mentale, un’informazione. Nella rievocazione è sufficiente ripercorrere il percorso mentalmente per recuperare le informazioni. Da qui l’espressione “in primo luogo..., in secondo luogo..., ecc.”.

# 9. Manteniamo la mente allenata!

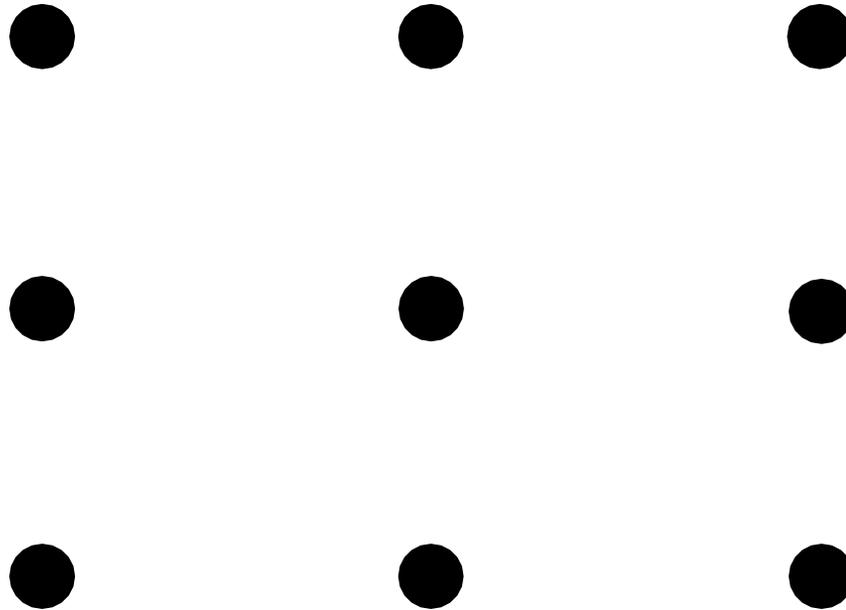
## *UNISCI I PUNTI*

-

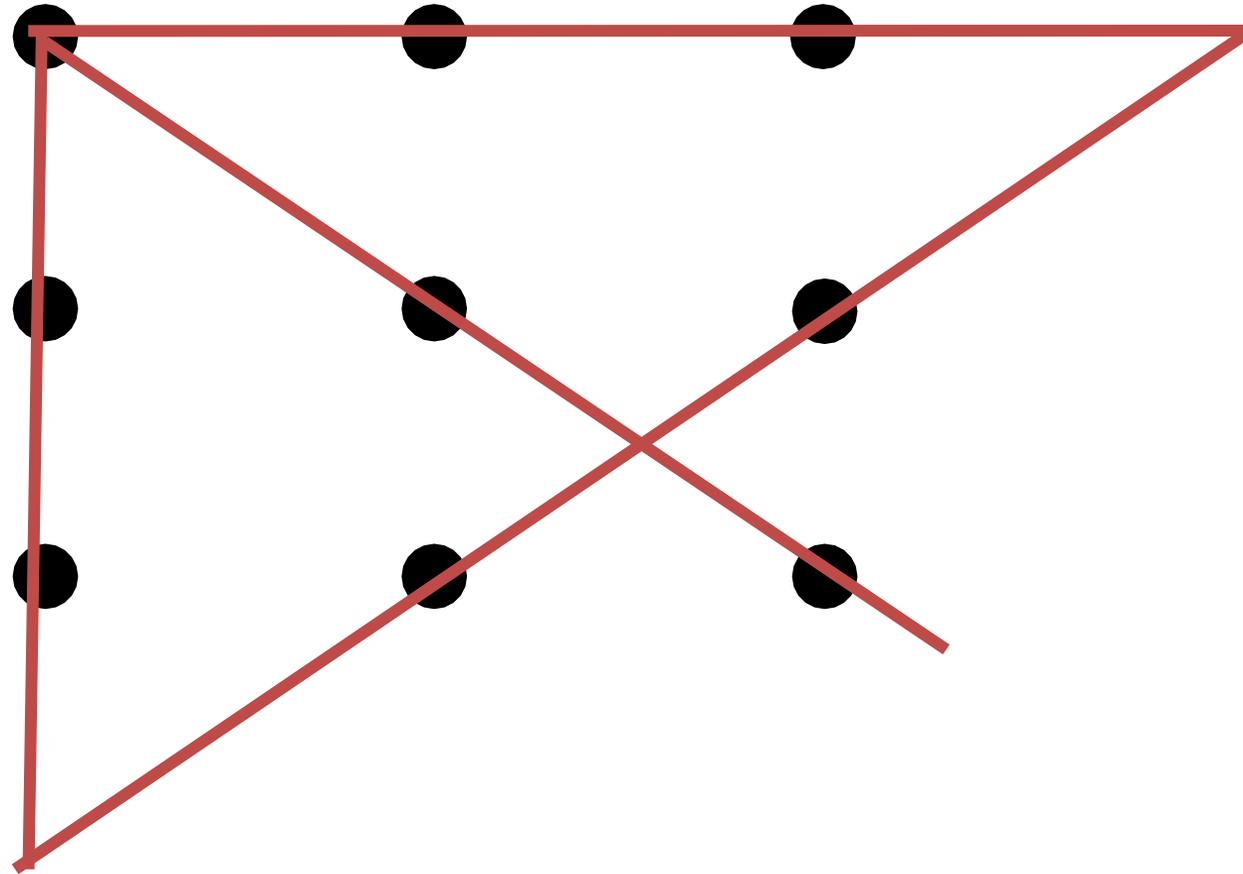
*In questo esercizio ti chiediamo di collegare con 4 linee sequenziali tutti i punti, quindi non devi staccare mai la penna dal foglio in modo che la linea successiva continui dal termine della precedente.*

*Dovrai ragionare per trovare la soluzione!*

# 9. Manteniamo la mente allenata!



# 9. Manteniamo la mente allenata!



# 9. Manteniamo la mente allenata!

**Guilford's Alternative Uses Task (1967)**

***USI ALTERNATIVI***

-

*In questo esercizio ti presenteremo alcuni oggetti.*

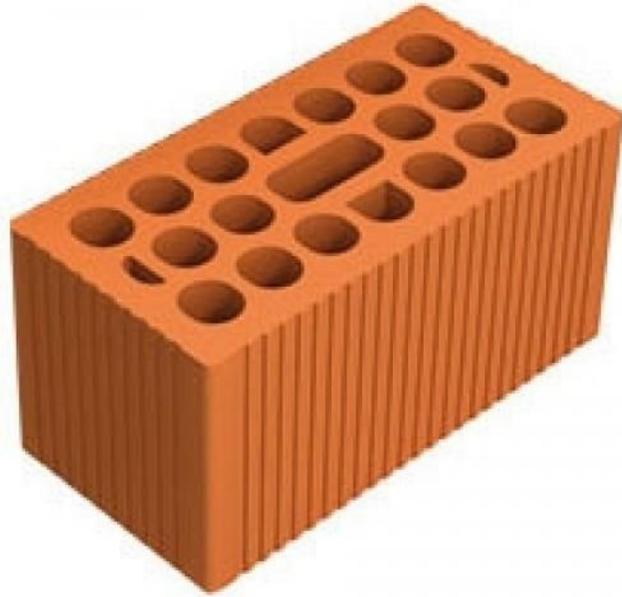
*Il tuo compito è trovare almeno 3 modi alternativi di usare gli oggetti!*

# 9. Manteniamo la mente allenata!

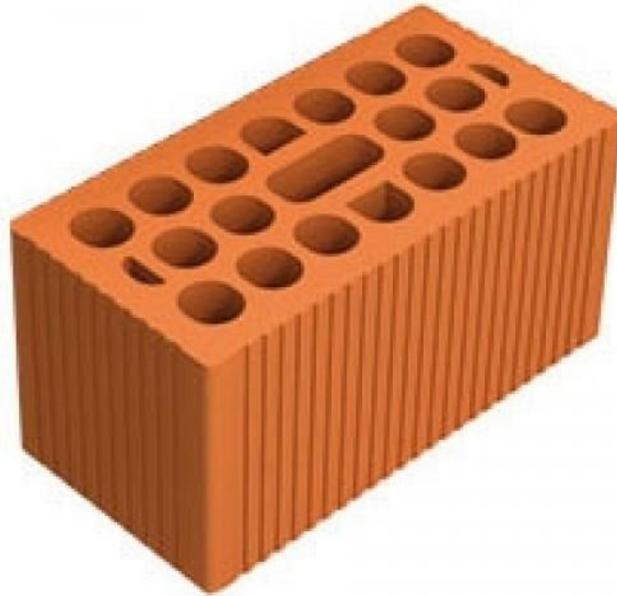
Come vedi abbiamo pensato a diversi modi alternativi per utilizzare una cuffia da doccia!



# 9. Manteniamo la mente allenata!



# 9. Manteniamo la mente allenata!



Un fermacarte  
Un fermaporta  
Un gradino  
Da usare come arma

Fluidità: il numero di usi alternativi a cui puoi pensare

Originalità - quanto sono insoliti quegli usi - prova di "pensare in modo diverso"

Flessibilità: la gamma di idee, in diversi domini e categorie

Elaborazione – livello di dettaglio e sviluppo dell'idea

# 9. Manteniamo la mente allenata!



# 9. Manteniamo la mente allenata!

## **RAGIONAMENTO**

-

*In questo esercizio ti presenteremo alcuni «PROBLEMI»*

*Il tuo compito è trovare la soluzione...ma attenzione!*

*In questo tipo di problemi, la soluzione più ovvia non sempre è quella giusta!*

*Perciò prenditi del tempo per ragionare.*

# 9. Manteniamo la mente allenata!

Una matita e una gomma costano complessivamente 2.20€.  
La matita costa 2€ in più della gomma.  
Qual è il costo della gomma?



# 9. Manteniamo la mente allenata!

Una matita e una gomma costano complessivamente 2.20€.  
La matita costa 2€ in più della gomma.  
Qual è il costo della gomma?



La gomma costa 10 centesimi, la matita costa 2.10€



# 9. Manteniamo la mente allenata!

Se 7 pizzaioli fanno 7 pizze in 7 minuti,  
quanto tempo impiegheranno 100 pizzaioli per fare 100 pizze?



# 9. Manteniamo la mente allenata!

Se 7 pizzaioli fanno 7 pizze in 7 minuti,  
quanto tempo impiegheranno 100 pizzaioli per fare 100 pizze?



7 minuti