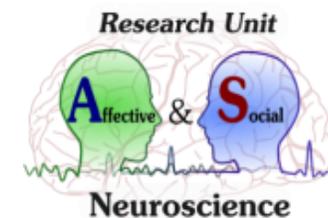
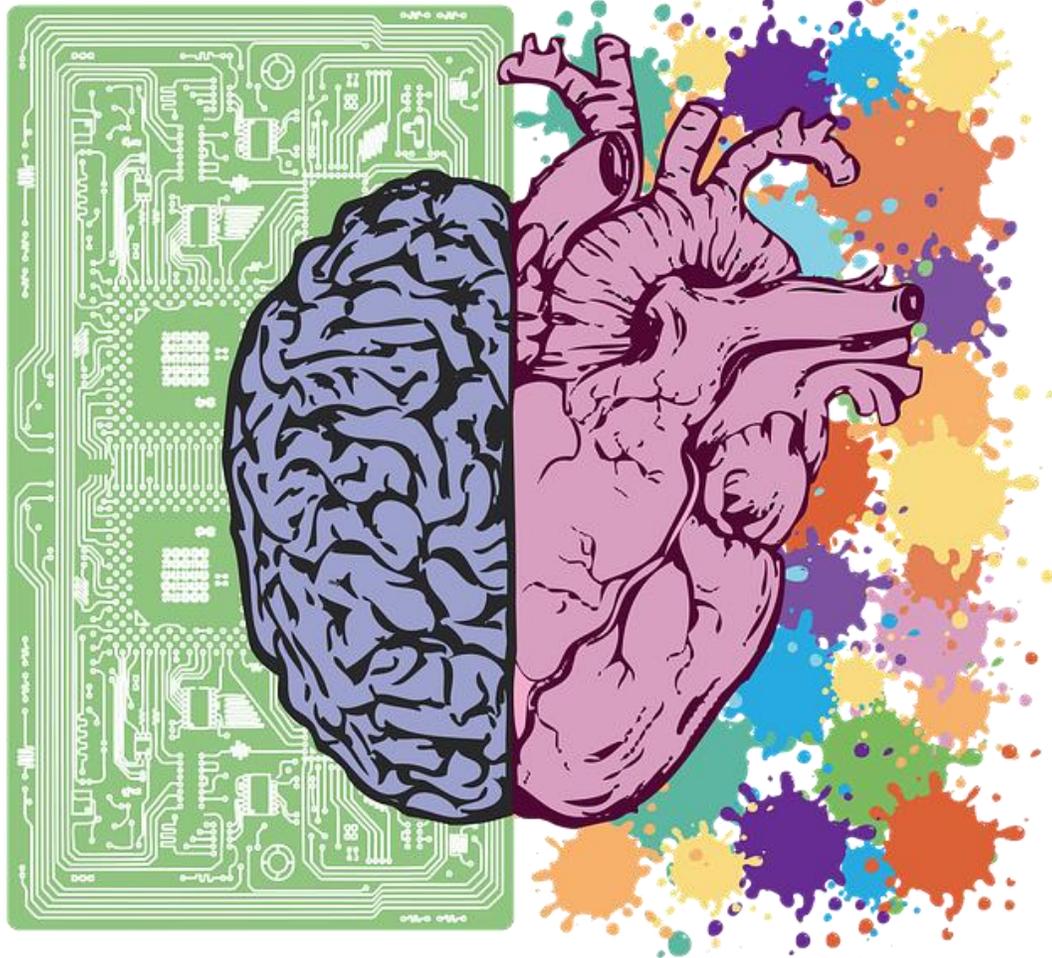


Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2023/2024

Docente: Roberta A. Allegretta

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

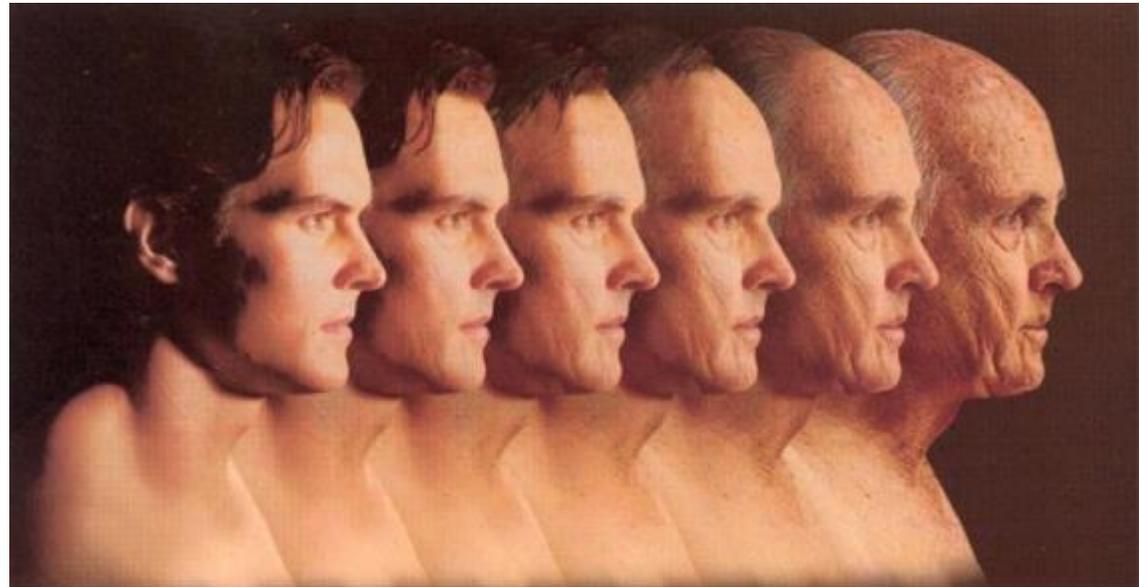


Il profilo cognitivo-affettivo nell'invecchiamento: modulazioni e opportunità di intervento

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

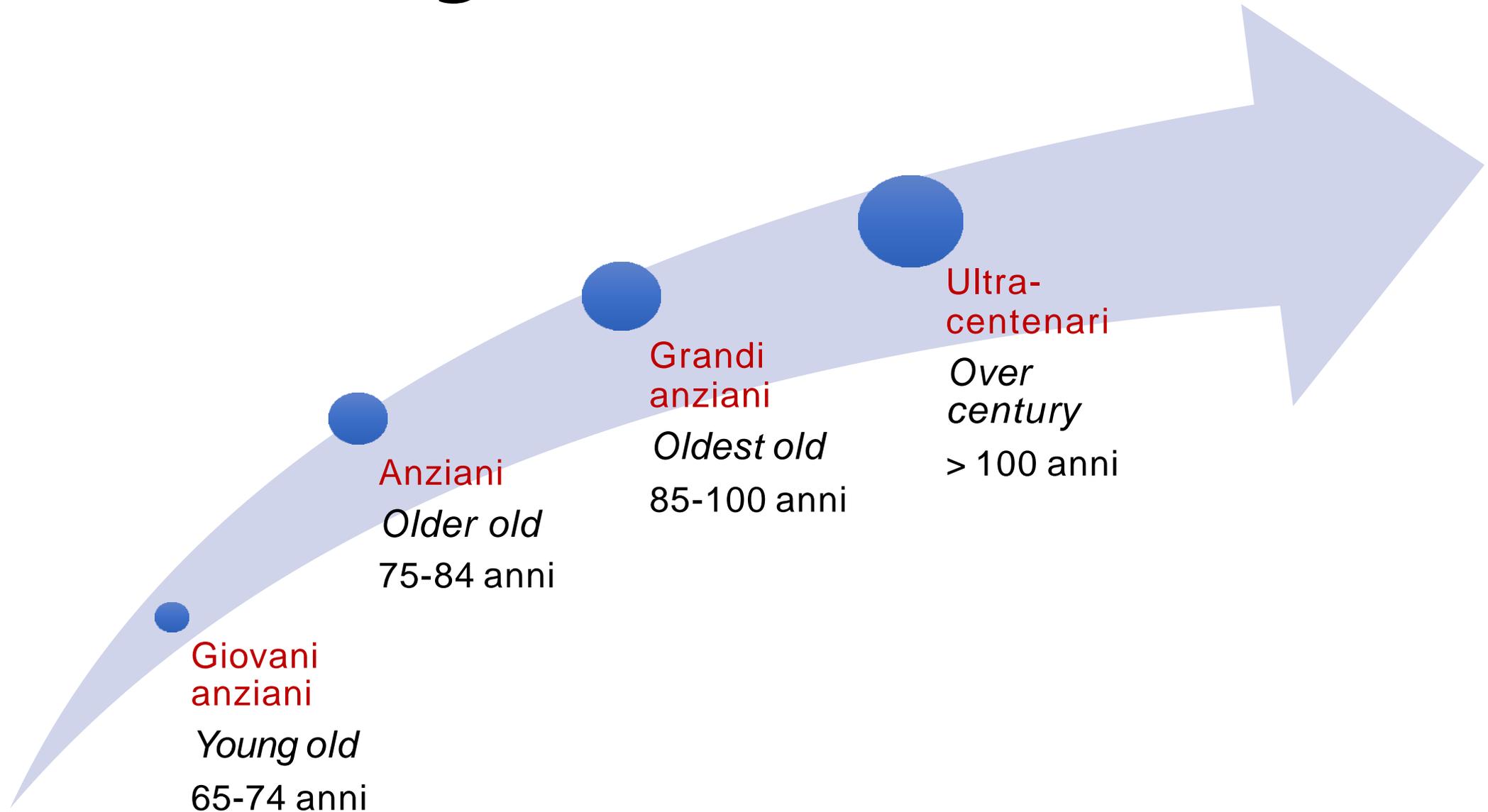
Italia → attualmente uno dei Paesi più vecchi al mondo (ISTAT2020):

- 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



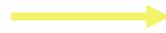
- ✓ Anche significativo miglioramento delle condizioni di salute
- ✓ Anziano come risorsa attiva per la società: volontariato, auto-aiuto, supporto familiare
- ✓ Condizione dinamica: possibile intervenire sul processo fisiologico di progressivo indebolimento correlato all'invecchiamento

2. Terminologia



2. Terminologia

INVECCHIAMENTO PRIMARIO



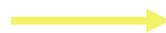
- Declino velocità e efficacia dell'information processing e della risposta d'azione
- Stabilità di alcuni tratti di personalità

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)

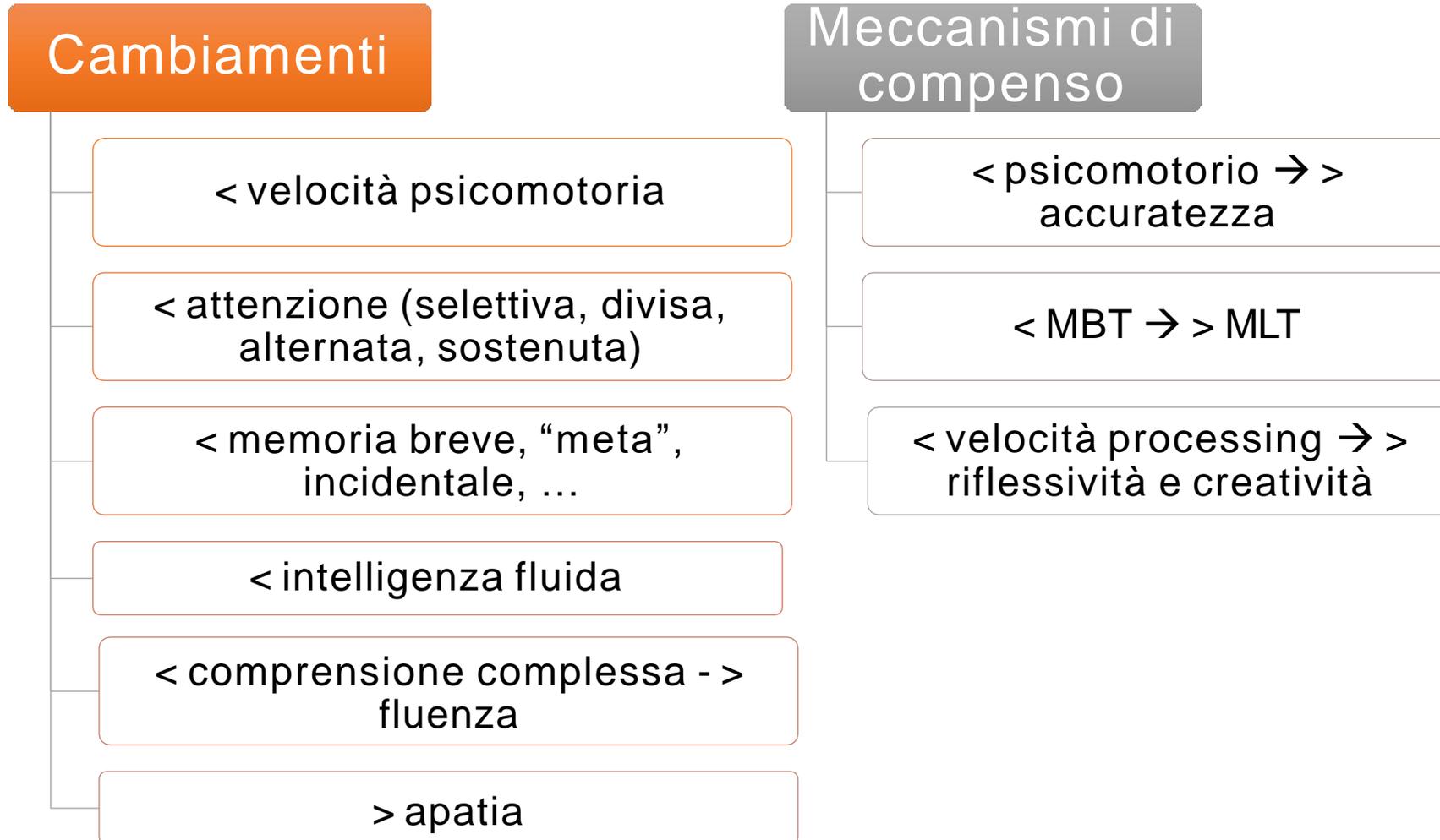
3. Ciclo di vita: fasi e compiti di sviluppo



4. Ciclo di vita: fasi evolutive familiari



5. Ciclo di vita: cambiamenti psicologici

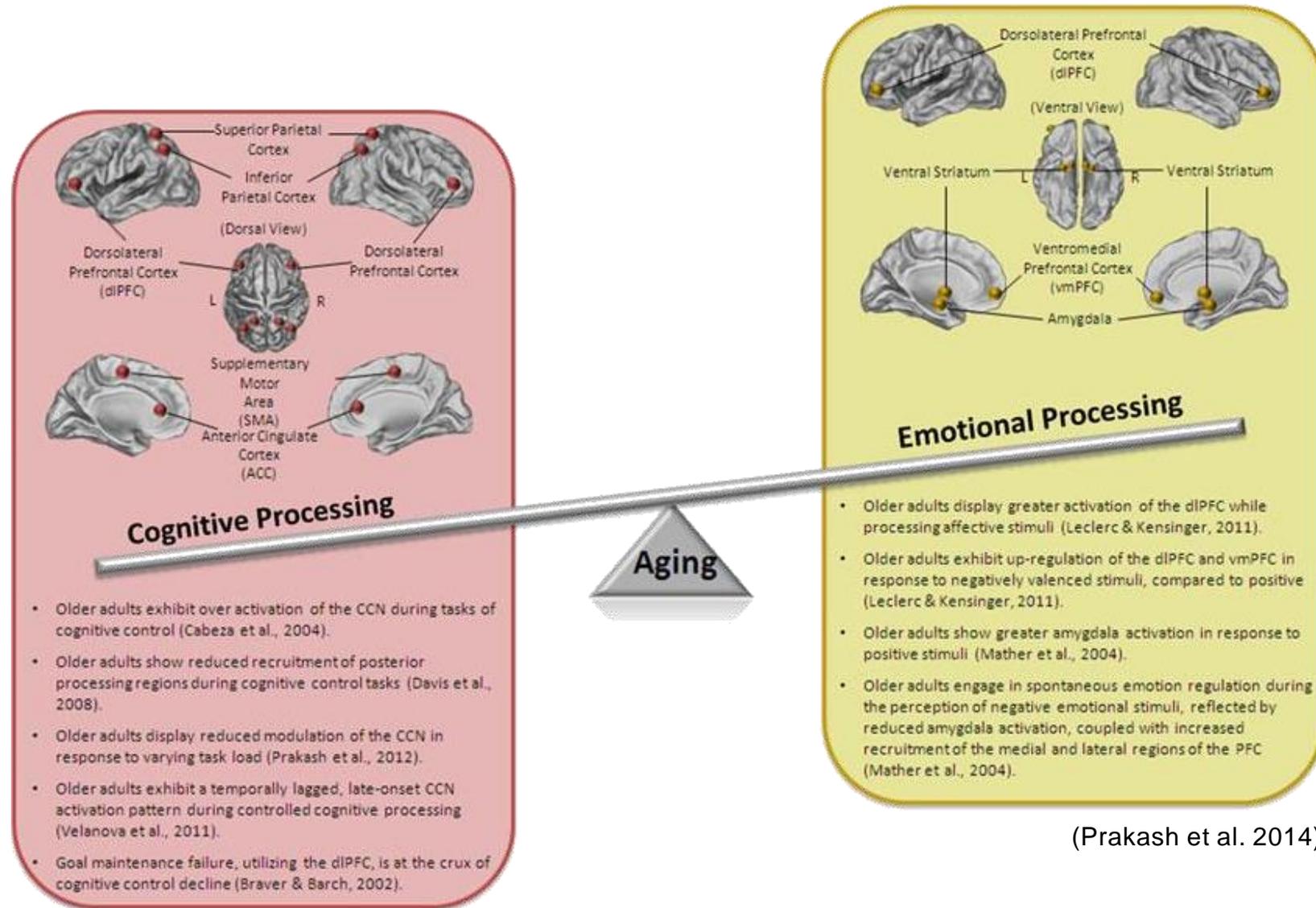


5. Tipi di invecchiamento

Esistono quattro «pattern» di invecchiamento:

- 1. Gli individui che invecchiano con successo (i supernormali)
- 2. Coloro che invecchiano normalmente
- 3. Coloro che sviluppano un lieve deterioramento cognitivo (MCI)
- 4. Coloro che diventano clinicamente diagnosticabili come affetti da demenza.

6. Processi emotivi e cognitivi nell'invecchiamento



6. Processi cognitivi e invecchiamento

I processi cognitivi mostrano diversi modelli di cambiamento:

- Declino nel corso della vita
- Declino in età avanzata
- Stabilità per tutta la vita

Declino nel corso della vita

- La velocità di elaborazione, la memoria di lavoro e la codifica delle informazioni nella memoria episodica tendono a diminuire nel corso della vita adulta.
- Differenze nei risultati tra studi trasversali e longitudinali:
- I dati trasversali hanno mostrato che queste funzioni diminuiscono dai 20 ai 60 anni.
- I dati longitudinali hanno mostrato che queste funzioni diminuiscono solo dopo 60 anni.

Declino in età avanzata

- Compiti ben praticati o compiti che coinvolgono la conoscenza mostrano un calo minimo o nullo delle prestazioni fino a tarda età:
- la memoria a breve termine (immagazzinamento fonologico, misurato utilizzando il digit span) mostra un declino dopo i 70 anni
- Anche le misure del vocabolario e della conoscenza semantica sono stabili fino alla tarda età.

Stabilità per tutta la vita

- Funzioni che sembrano rimanere invariate per tutta la vita:
- Memoria autobiografica
- elaborazione emotiva (ad esempio, teoria della mente)
- processi automatici di memoria (familiarità)



6. Regolazione emotiva e invecchiamento

Infatti, una delle caratteristiche principali dell'elaborazione emotiva in età avanzata è un “**effetto positività**” sulla cognizione, che risulta da una preferenza per le informazioni positive rispetto a quelle negative durante l'elaborazione cognitiva (Mather e Carstensen 2003).

- Ad esempio, gli anziani guardano preferenzialmente i volti che mostrano emozioni positive (Mather e Carstensen 2003), soprattutto quando sono di cattivo umore (Isaacowitz et al. 2008) e li ricordano meglio rispetto ai volti che mostrano emozioni negative (Charles et al. 2003). Inoltre, gli anziani guardano meno le parti negative delle scene visive emotive complesse (Isaacowitz e Choi 2011), soprattutto quando vengono esplicitamente istruiti a regolare le proprie emozioni (Noh et al. 2011).
- L'elaborazione preferenziale delle informazioni positive è stata dimostrata anche nei compiti di decision-making (Löckenhoff e Carstensen 2007), memoria di lavoro (Mikels et al. 2005) e memoria autobiografica (Kennedy et al. 2004). Questi risultati sono stati spesso interpretati all'interno della **teoria della selettività socioemotiva**, che ipotizza che orizzonti temporali più brevi possano portare a uno spostamento degli obiettivi orientati alle emozioni e a una priorità per informazioni emotive con valenza positiva (Carstensen 2006). Dunque, per raggiungere il benessere emotivo, gli anziani possono destinare più risorse al materiale che ottimizza la regolazione delle emozioni (Urry e Gross 2010).



7. Cosa possiamo fare?



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>

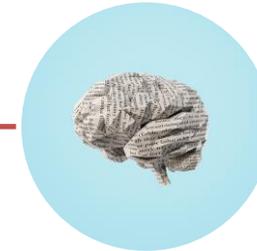


7. Cosa possiamo fare?

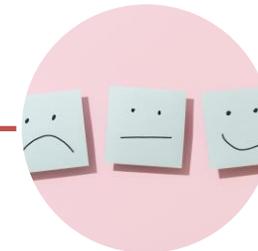
1. Attività fisica



Corpo



Cervello



Umore

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

7. Corpo

L'attività fisica migliora:

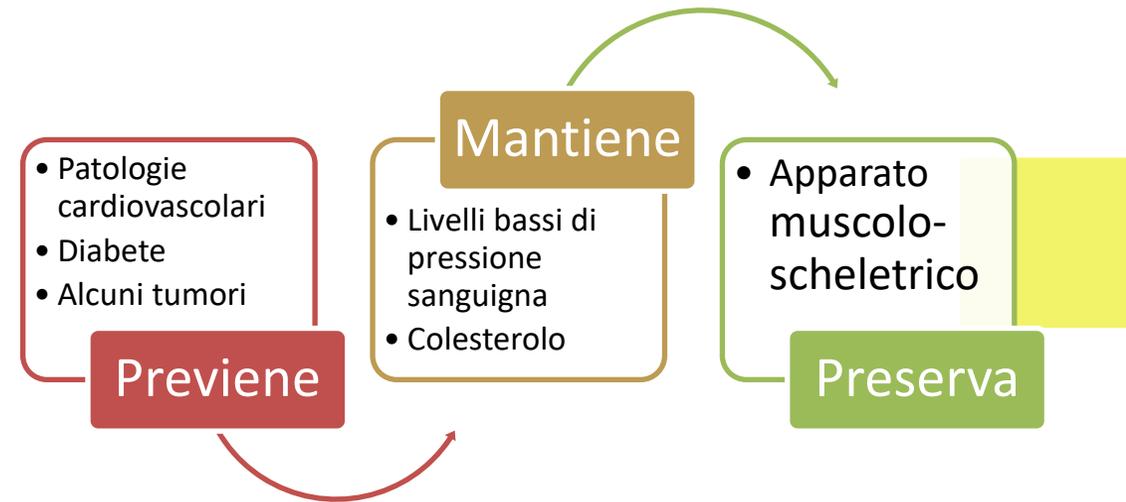
Fitness cardiovascolare

Resistenza

Forza e resistenza muscolare

Flessibilità

Composizione corporea



7. Cervello

L'attività fisica migliora:

Maggiore volume cerebrale

Previene l'atrofia della materia grigia e bianca

Rallenta il deterioramento, specialmente delle regioni prefrontali e dell'ippocampo

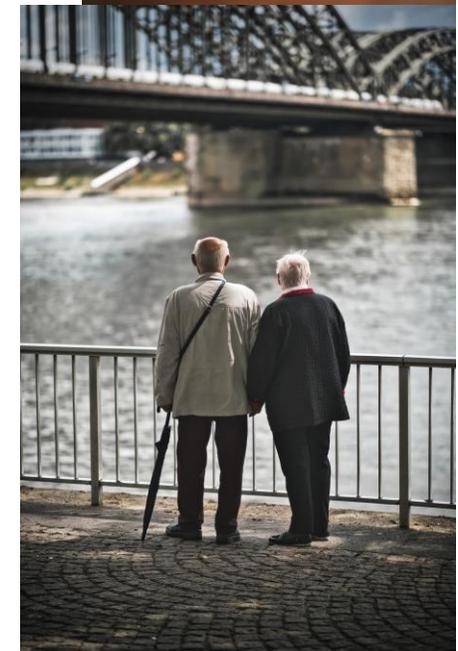
Aumenta la velocità di elaborazione delle informazioni

Maggiori benefici su funzioni esecutive e memoria episodica

7. Cosa possiamo fare?



Pasetto & Bosello, 2012

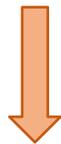


7. Cosa possiamo fare?

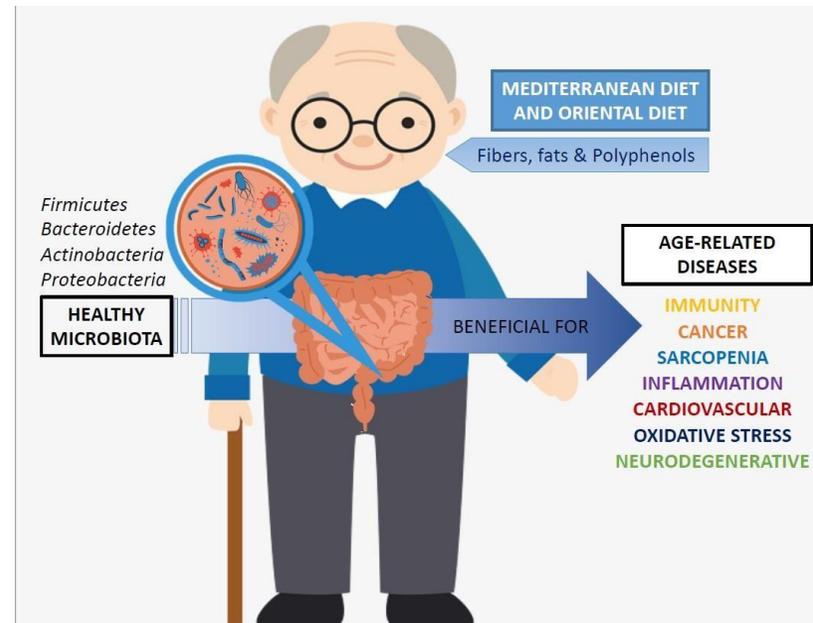
2. Alimentazione

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

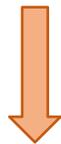


7. Cosa possiamo fare?

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>

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

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!



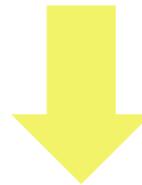
8. Training di stimolazione

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!

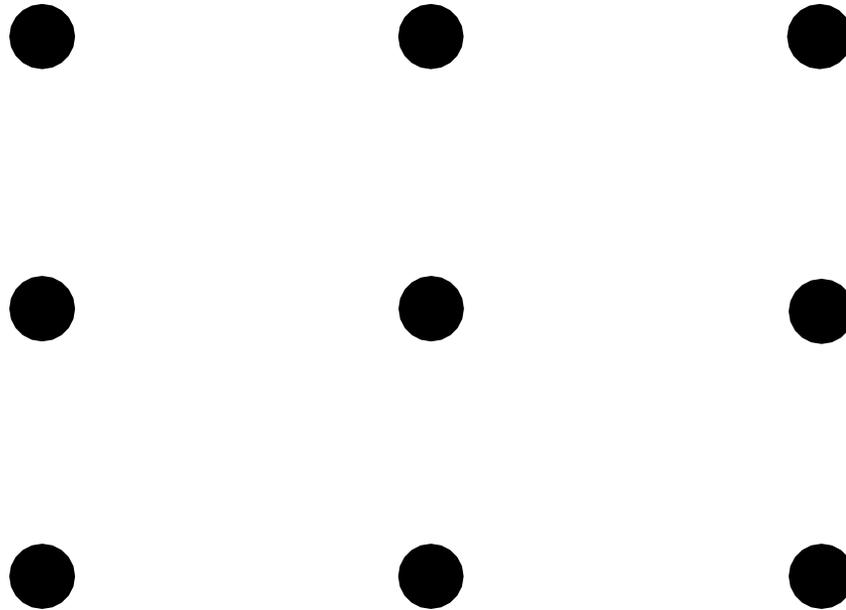
UNISCI I PUNTI

-

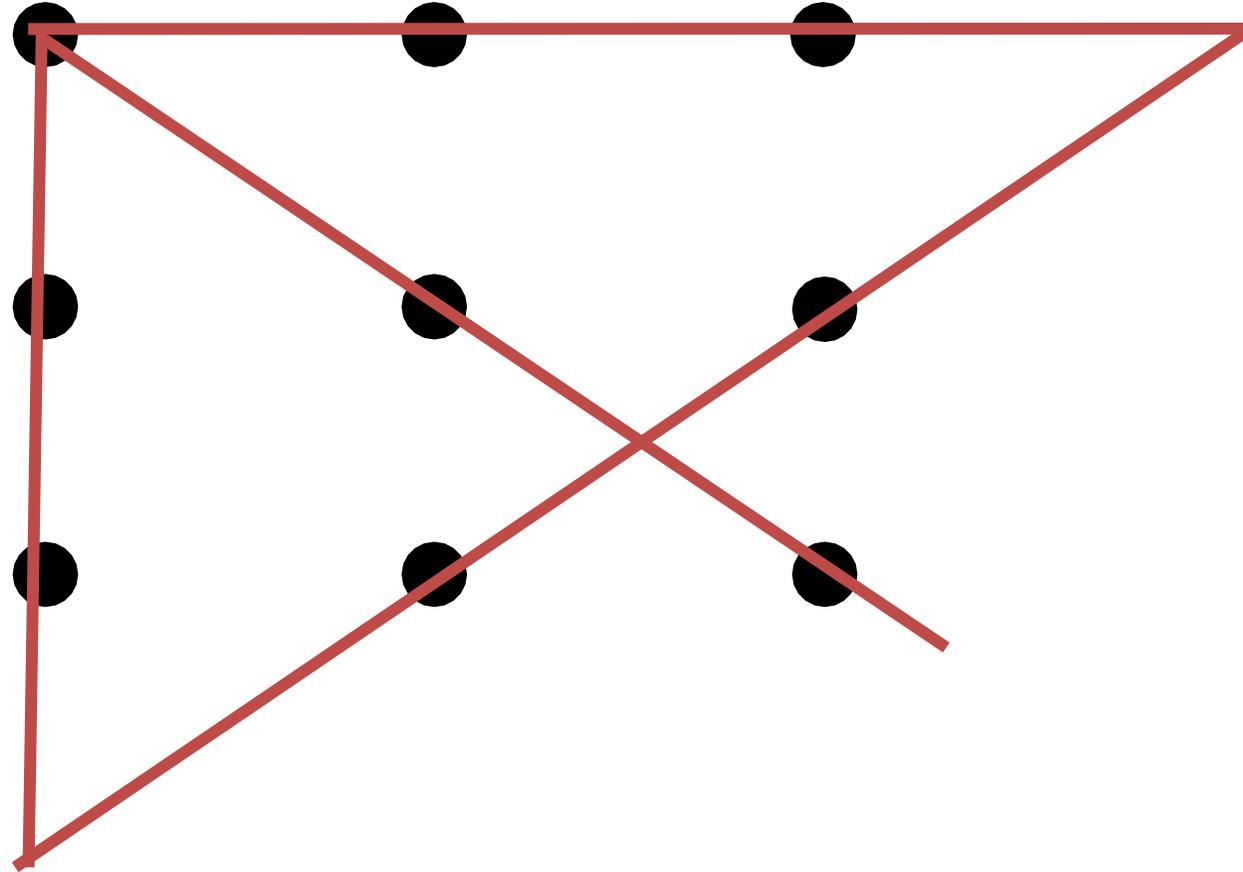
In questo esercizio ti chiediamo di collegare con 4 linee sequenziali tutti i punti, quindi non devi staccare mai la penna dal foglio in modo che la linea successiva continui dal termine della precedente.

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.

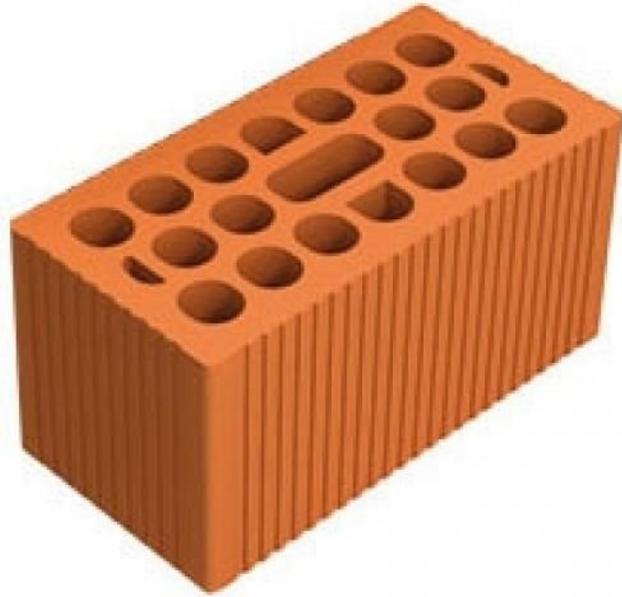
Il tuo compito è trovare almeno 3 modi alternativi di usare gli oggetti!

9. Manteniamo la mente allenata!

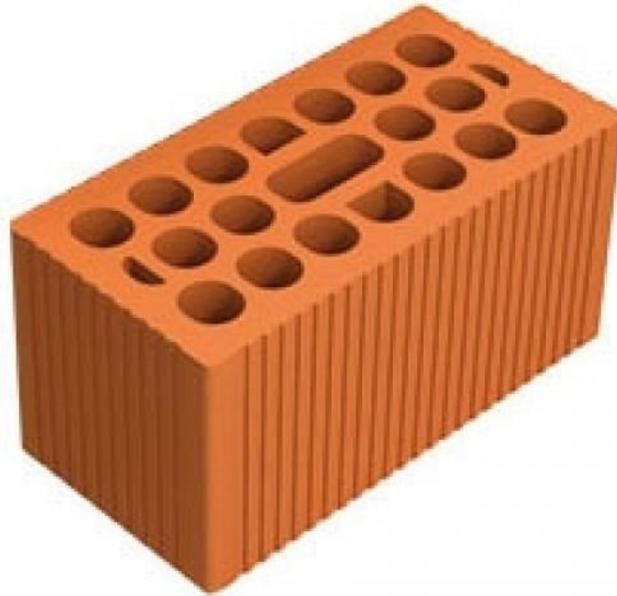
Come vedi abbiamo pensato a diversi modi alternativi per utilizzare una cuffia da doccia!



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?

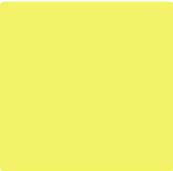


7 minuti

9. Manteniamo la mente allenata!

Per ogni categoria scrivi il maggior numero di parole possibili.

1. VERDURE



9. Manteniamo la mente allenata!

Per ogni categoria scrivi il maggior numero di parole possibili.

2. MEZZI DI TRASPORTO



9. Manteniamo la mente allenata!

Per ogni categoria scrivi il maggior numero di parole possibili.

3. CITTA'



9. Manteniamo la mente allenata!

Per ogni categoria scrivi il maggior numero di parole possibili.

4. MOBILI

