



# **I DISTURBI DELLA MEMORIA E LA SUA STIMOLAZIONE**

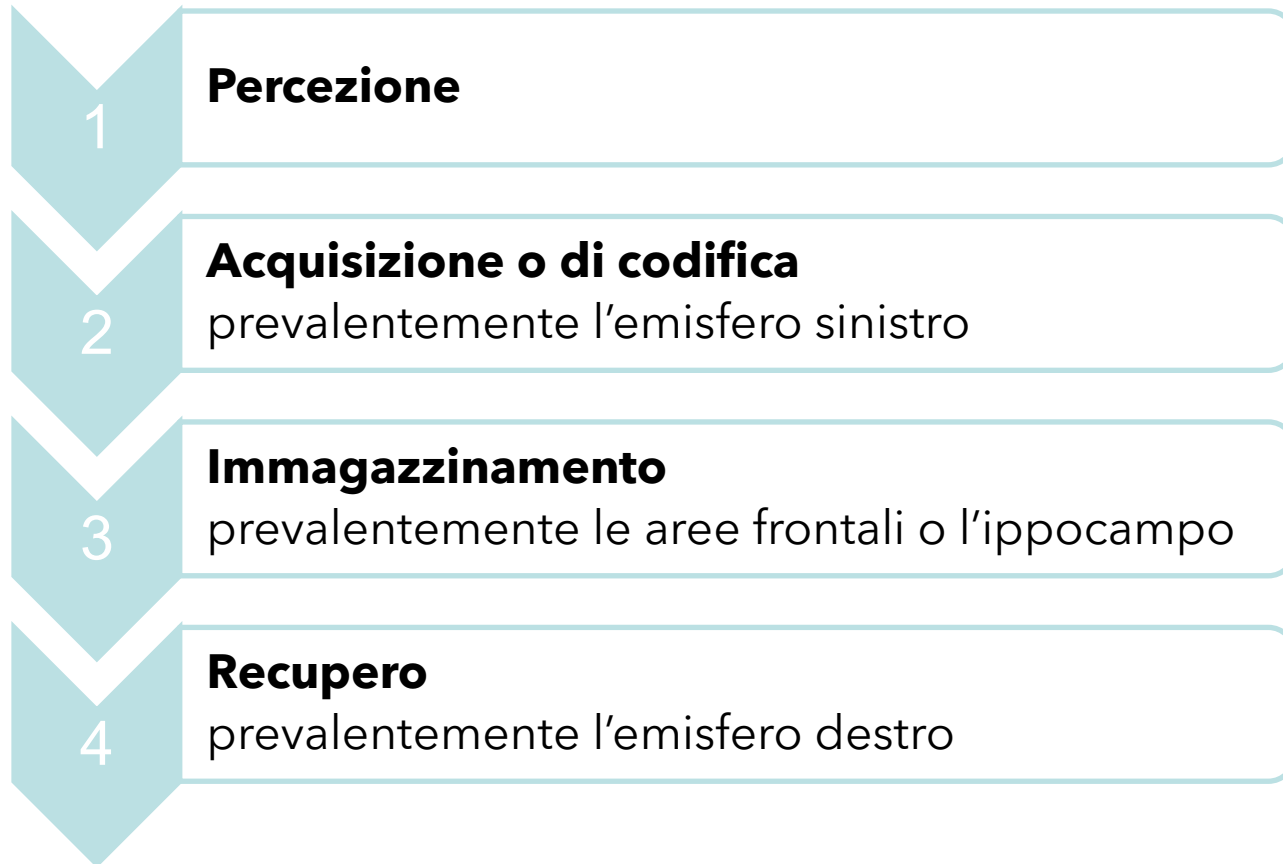
Dott.ssa Angelica Daffinà

a.a. 2025/2026  
UTE Cardinal G. Colombo

# MEMORIA:

- Magazzino in cui sono depositate le conoscenze personali
- È legata alla capacità di **conservare** nel tempo le informazioni apprese e di **recuperarle** quando servono in modo pertinente.
- Esistono differenti tipi di memoria: breve termine, working memory, lungo termine, dichiarativa, procedurale, semantica, episodica...
- È normale non ricordare tutto

# La memoria è anche un processo:



La memoria è connessa con **l'oblio**, che rappresenta la dimenticanza come fenomeno non temporaneo, non dovuto a distrazione o perdita temporanea di memoria. Non è un deficit o un difetto, ma una parte integrante e fisiologica della memoria

Quando invece si ha a che fare con un disturbo, si parla di **amnesia**.

# AMNESIA

È un disturbo della memoria a lungo termine generalmente conseguente ad un trauma. Si riconoscono due tipi principali di amnesia:

## RETROGRADA

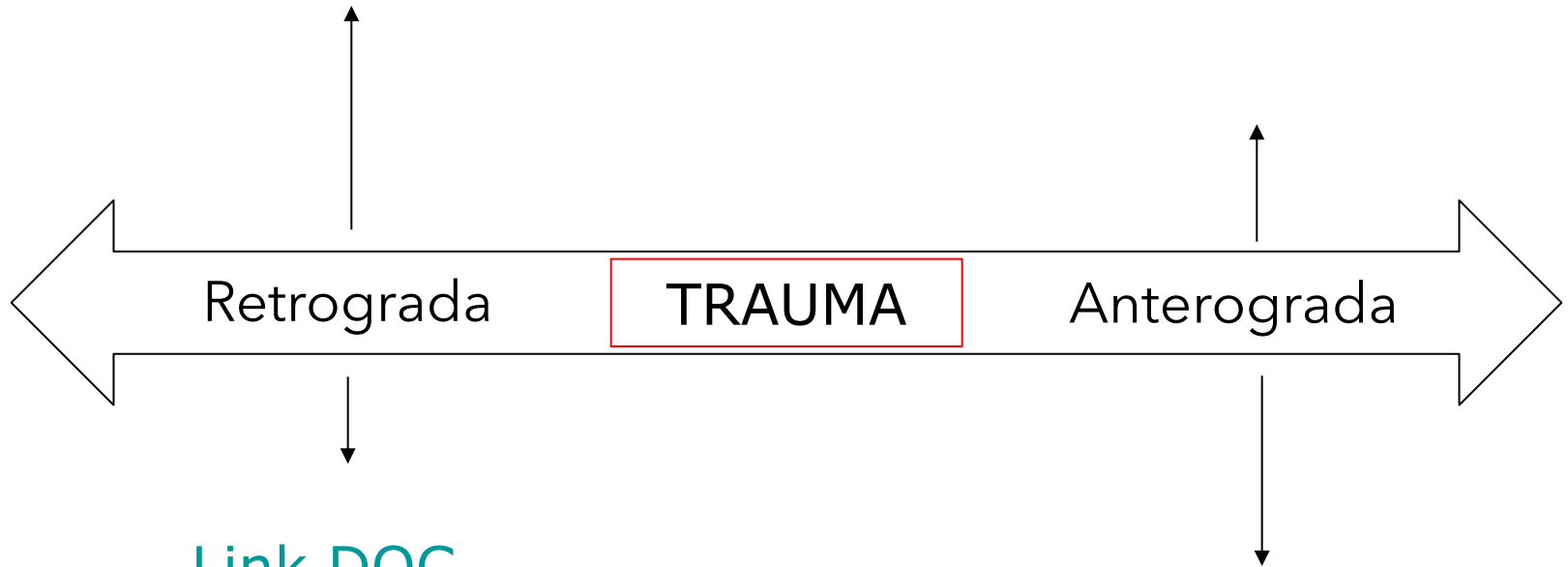
Si dimenticano gli eventi del periodo prima del trauma (mentre rimangono intatti i ricordi più antichi) e rimangono intatti i ricordi post trauma

## ANTEROGRAFA

I ricordi precedenti al trauma sono conservati mentre deficitario è il ricordo di eventi post trauma

perdita delle informazioni  
mnestiche relative acquisite  
prima del danno cerebrale

[Link Dory](#)



[Link DOC](#)  
Min 26.10

incapacità di  
apprendere nuove  
informazioni

## LACUNARE

Un tipo particolare di amnesia in cui si perde la memoria di uno **specifico intervallo di tempo**, come se quel periodo fosse "scomparso".

Può succedere dopo traumi, stress intenso o eventi emotivi forti e riguarda solo poche ore o giorni.

[Link don Matteo](#) Min 10.45

## DISSOCIATIVA (o PSICOGENA)

La perdita di memoria ha origine non da danni fisici al cervello, ma da un forte stress o trauma emotivo.

La persona non ricorda eventi legati a quel trauma, anche «se il cervello è intatto». È un esempio di come psiche ed emozioni influenzano la memoria.

[Suor Angela](#) min 14.21

L'amnesia lacunare è  
una pagina mancante  
nel libro

L'amnesia  
dissociativa è una  
pagina che c'è, ma  
resta chiusa

# **DISTURBI ASSOCIATI ALLE DEMENZE**

Non sono solo disturbi della memoria, ma comprendono la memoria compromessa in un quadro più ampio di deterioramento cognitivo.

Alcuni esempi:

- **Morbo di Alzheimer** → uno dei più noti, inizia spesso con difficoltà a ricordare eventi recenti per poi evolvere in amnesia più globale.
- **Demenza vascolare** → la perdita di memoria è collegata alla riduzione del flusso sanguigno al cervello (per esempio dopo un ictus).

# MALATTIA DI ALZHEIMER

Prende il nome dal neurologo tedesco *Alois Alzheimer* che all'inizio del 1900 ne descrisse per primo le caratteristiche.

È caratterizzata da un **processo degenerativo progressivo** che distrugge le cellule del cervello, causando un deterioramento irreversibile delle funzioni cognitive (memoria, ragionamento e linguaggio), fino a compromettere l'autonomia e la capacità di compiere le normali attività giornaliere.

**È la causa più comune di demenza** nella popolazione anziana dei Paesi sviluppati:

- circa il 5% della popolazione al di sopra dei 65 anni
- circa il 20% degli ultra-85enni
- può manifestarsi anche un esordio precoce intorno ai 50 anni

Il sintomo più precoce a cui bisogna prestare attenzione è, solitamente, la **perdita di memoria** (dapprima in forma leggera e poco rilevabile, poi via via più marcata e grave).

Alla perdita di memoria, che diventa con il passare del tempo sempre più importante, solitamente si associano **altri disturbi**:

- difficoltà nell'esecuzione delle normali attività quotidiane con conseguente perdita dell'autonomia
- disturbi del linguaggio e impoverimento del linguaggio
- disorientamento temporale e spaziale
- difficoltà visuo-spaziali
- scarsa capacità di giudizio e difficoltà decisionale
- depressione
- disturbi del sonno (alterazione del ciclo sonno-veglia)
- in stato più avanzato, disturbi comportamentali (agitazione, deliri e allucinazioni)

Non è infrequente che la persona colpita da Alzheimer vada incontro ad alterazioni della personalità, apatia e anedonia.

## **Alzheimer**

[https://www.youtube.com/watch?v=G\\_CgT2at40Q](https://www.youtube.com/watch?v=G_CgT2at40Q)

## **Lo ricordo io per te**

<https://www.youtube.com/watch?v=wwOpCLJ5jjg>

## **Ricordi**

<https://www.youtube.com/watch?v=oWdWkS5t5Hs>

## **Quando sarai piccola**

<https://www.youtube.com/watch?v=WUi3iBgS6QQ>

Nell'Alzheimer il cervello accumula **proteine anomale** che interferiscono con la comunicazione tra i neuroni:

**1. Placche di beta-amiloide:**

piccoli depositi che si formano tra le cellule nervose

**2. Grovigli di tau:** proteine che si aggrovigliano all'interno dei neuroni, impedendo loro di funzionare correttamente

# Fattori di rischio

- Età
- Genere femminile (calo di estrogeni)
- Diabete, obesità, dislipidemia
- Depressione
- Dieta con eccesso di carboidrati e ad alto indice glicemico
- Eccessivo apporto calorico
- Fumo (50% in più)
- Bassa scolarità (40% in più)
- Stress

# Fattori di protezione

- Meditazione/rilassamento
- Astinenza dal fumo
- Moderata e frequente attività fisica
- Attività sociale
- Dieta mediterranea
- Attività cognitive → comportano minor atrofia dell'ippocampo e minor accumulo di beta-amiloide
- Buona scolarità → miglior riserva cognitiva

# Mild Cognitive Impairment (MCI)

Il **decadimento cognitivo lieve (MCI)**, dall'inglese *Mild Cognitive Impairment*), è una condizione in cui una persona presenta **lievi difficoltà in una o più funzioni mentali**, come:

- memoria
- attenzione
- linguaggio
- capacità di organizzare e pianificare

Queste difficoltà vengono rilevate con test specifici (test neuropsicologici), ma **non sono così gravi da impedire alla persona di vivere in modo autonomo.**

Esistono diverse forme

```
graph TD; A[Esistono diverse forme] --> B[MCI amnesico]; A --> C[MCI non amnesico]; A --> D[MCI multidominio];
```

**MCI amnesico**

il problema riguarda soprattutto la memoria.

**MCI multidominio**

sono coinvolte più funzioni cognitive insieme.

**MCI non amnesico**

la difficoltà riguarda altre funzioni (attenzione, linguaggio, organizzazione).

Le persone con MCI possono:

- impiegare più tempo a fare la spesa
- fare qualche errore in più nella gestione del denaro
- avere più difficoltà a preparare un pasto complesso
- dimenticare più facilmente appuntamenti o nomi

Tuttavia, **rimangono indipendenti** e riescono a svolgere le attività quotidiane.

Spesso sono proprio loro ad accorgersi del cambiamento e a preoccuparsene.

## L'MCI **non è demenza**



può rappresentare una fase di passaggio tra il normale invecchiamento e una forma di demenza iniziale.

Con l'avanzare dell'età, è normale avere qualche piccolo vuoto di memoria.

Nell'MCI, però, **il cambiamento è più evidente rispetto a quello atteso per l'età.**

## Qual è il rischio di evoluzione?

**Ogni anno circa il 10-15% delle persone con MCI può sviluppare una demenza**, come la malattia di Alzheimer.

Questo significa che non tutte le persone con MCI peggiorano: alcune rimangono stabili per anni, altre possono addirittura migliorare se la causa è reversibile (per esempio stress, depressione, disturbi del sonno, carenze vitaminiche) e con i corretti interventi di stimolazione.

# FALSI RICORDI

Sono memorie di eventi che non sono mai avvenuti oppure che si sono verificati in modo diverso da come li ricordiamo.

Sebbene possano manifestarsi con maggiore frequenza in presenza di alterazioni o patologie cerebrali, esse **non rappresentano un fenomeno esclusivamente patologico**: fanno parte anche del normale funzionamento della memoria nella vita quotidiana.

La memoria, infatti, non è un sistema di registrazione fedele e immutabile, ma un **processo ricostruttivo**. In alcuni casi può risultare fallace attraverso una modalità "produttiva", cioè tramite la creazione di nuovi materiali.

Può accadere di ricordare un evento in modo diverso rispetto a come si è realmente svolto, oppure di avere un ricordo vivido e dettagliato di un'esperienza mai vissuta.

**Berlyne** (1972) distingue tra:

- **falsi ricordi fantastici o spontanei** → derivano da convinzioni fortemente radicate nel soggetto, talvolta anche stravaganti, che possono arrivare a orientare il comportamento
- **falsi ricordi legati al momento** → memorie provocate, nate dalla ricostruzione di un evento passato e spesso costituite da una miscela di elementi reali confusi tra loro. Possono emergere ad esempio in seguito a domande insistenti o suggestive.

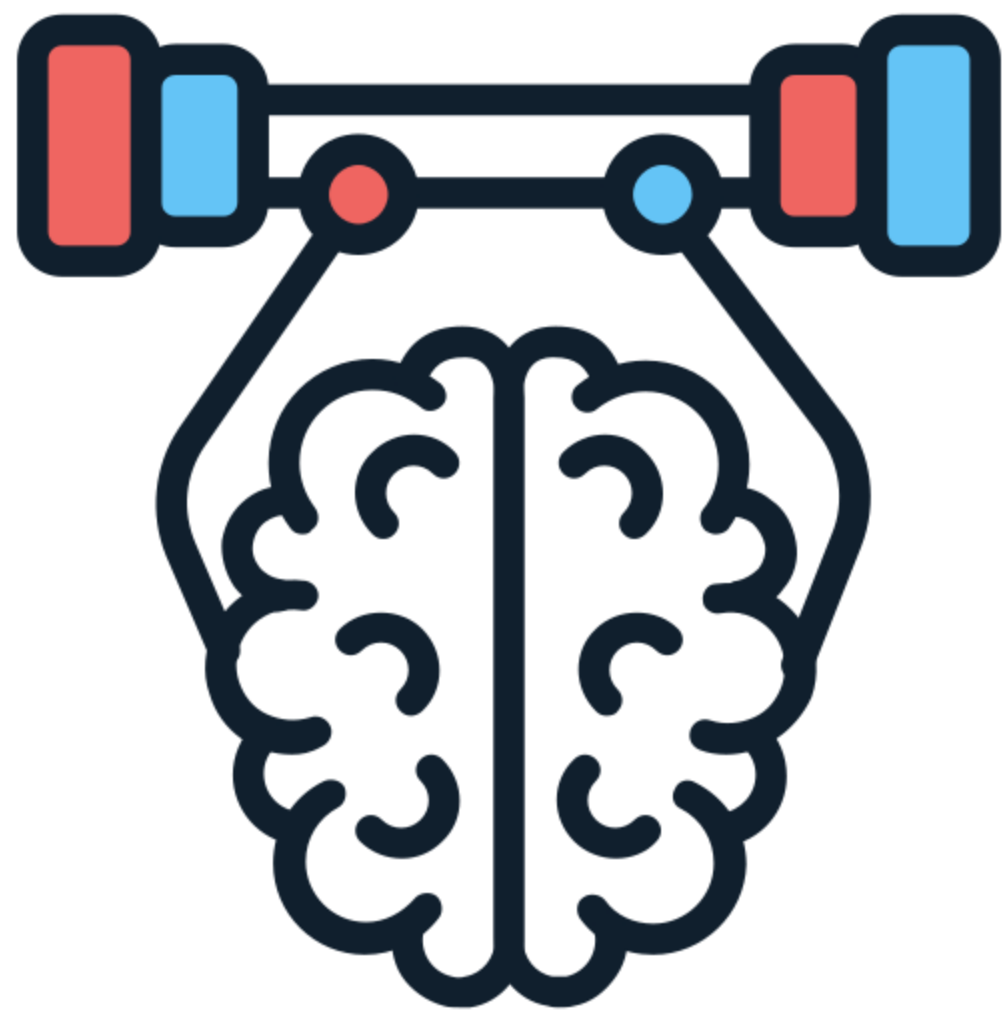
**L'effetto Mandela** è un tipo particolare di falso ricordo. Succede quando una persona è convinta di ricordare un fatto o un evento che in realtà non è mai accaduto, oppure è avvenuto in modo diverso. La cosa interessante è che questo errore non riguarda solo un individuo, ma può essere condiviso da tante persone.

*L'effetto Mandela prende il nome da **Nelson Mandela**, importante leader sudafricano e Premio Nobel per la Pace.*

*Alcuni anni fa, una scrittrice di nome Fiona Broome raccontò di essere convinta che Mandela fosse morto in prigione negli anni '80. Con sua sorpresa, scoprì che molte altre persone ricordavano la stessa cosa, anche con dettagli precisi.*

*In realtà, Mandela non è morto in prigione: è stato liberato nel 1990 ed è morto nel 2013, dopo essere diventato presidente del Sudafrica.*

# ESERCIZI PER LA MEMORIA



- Span di cifre:  
<https://www.trainingcognitivo.com/gamecenter/gamecenter-funzioni-esecutive/span-di-cifre-una-web-app-di-memoria-di-lavoro/>
- Memoria di oggetti:  
<https://www.trainingcognitivo.com/GC/funzioni-esecutive/?gioco=29>
- Ricorda e componi:  
<https://trainingcognitivo.com/GC/ricordaecomponi/>

- Memory
- Settimana enigmistica
- Passeggiare nella natura

- Ricordare una lista di parole o elenchi di oggetti (es. la lista della spesa)
- Ripetere storie o sequenze viste in precedenza (es. riassumere un film o un articolo di un giornale)
- Abbinare i nomi ai volti o i monumenti alle città
- Ripercorrere la giornata appena trascorsa
- Leggere, scrivere, giocare a scacchi o a dama o fare giochi di enigmistica, come sudoku, anagrammi, rebus o parole crociate