

Università per la Terza Età

LA MEMORIA

Dott. Giovanni Rea
Neuropsichiatra
Responsabile Servizio Psicogeriatría
D.S.M. ASL Sa/1

Nocera Inferiore, 30.10.2008

La memoria - *definizioni*

- È la capacità del cervello di conservare informazioni
- Il termine prende il nome da Mnemosine, dea greca, madre di tutte le Muse.

La memoria - *funzionamento*

il funzionamento della memoria (processi di elaborazione delle informazioni):

1 *codifica* - “ingresso”

2 immagazzinamento - “disposizione”

3 richiamo - “ricordo”

La memoria - *classificazione*

La memoria può essere classificata in base a:

- a) durata del ricordo
- b) tipo di contenuto memorizzato

La memoria - *criterio “durata”*

- a) Memoria a breve-termini (MBT), detta anche “working memory” (memoria di lavoro): in grado di conservare all’incirca 7 elementi, per circa 20 sec.
- b) Memoria a lungo-termini (MLT), divisa in:
- memoria *procedurale*, o del “fare qualche cosa” (es.: come si apre una porta)
 - memoria *dichiarativa*, o di “qualche cosa” (es.: la porta è marrone)

La memoria - *dichiarativa o esplicita*

La memoria *dichiarativa* si divide in:

- memoria *episodica*
(eventi della propria vita)
- memoria *semantica*
(eventi nel mondo)

La memoria - di cosa è fatta?

La memoria è il risultato di un numero enorme di connessioni tra cellule nervose (neuroni)

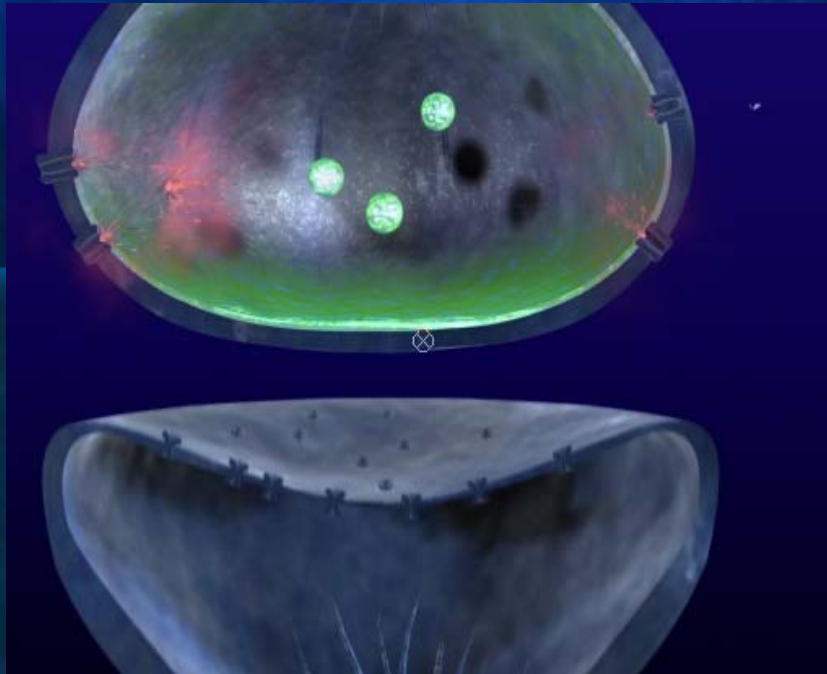


Immagine tratta da: www.neuroitc.net

La memoria - *dove si trova?*

Le zone del cervello dove “si trova” la memoria sono diverse:

- **Corteccia**
- **Ippocampo**
- **Amigdala**
- **Cervelletto**

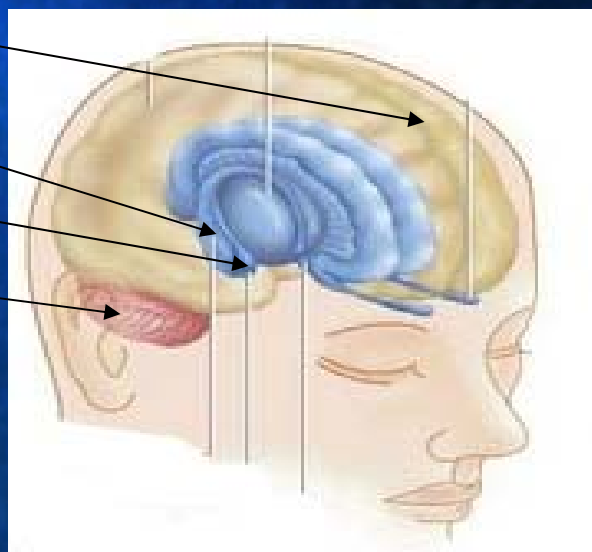
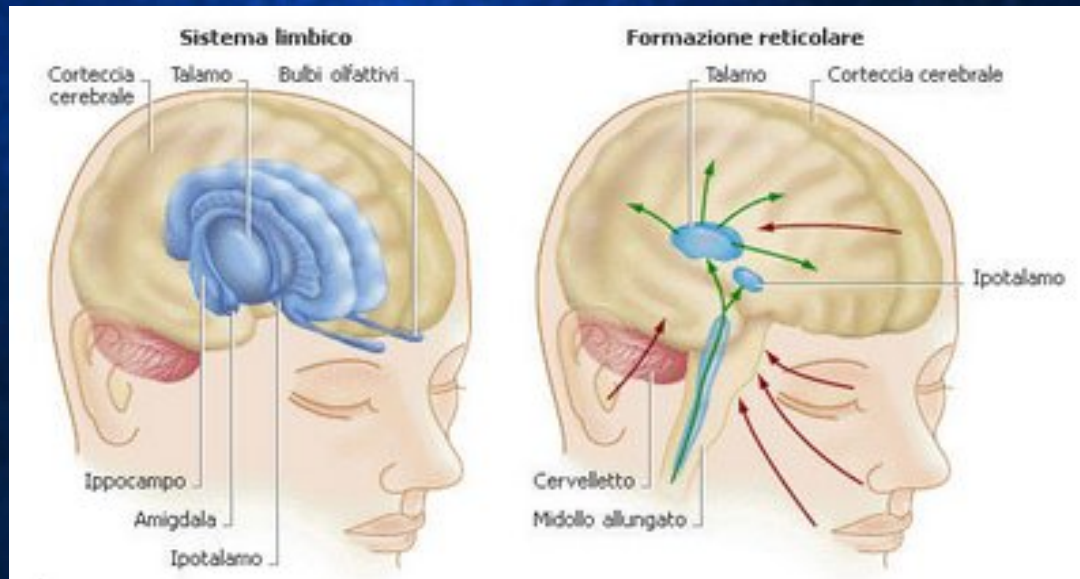


Immagine (modificata) tratta da <http://www.akisrx.com/articoli/>

La memoria - *la memoria delle emozioni*

Le “zone” della memoria per certi aspetti compongono anche il Sistema Limbico, e la Formazione Reticolare, ovvero i centri di controllo delle emozioni e delle azioni



La memoria - *conta l'età?*

Con il passare degli anni la memoria è meno efficiente, soprattutto quella a breve termine.

Il cervello dopo i 60 anni tende a perdere una parte della massa.

La memoria - *come si mantiene “giovane”?*

La memoria può essere “allenata” con:

- stile di vita sano (dieta, sport)
- lettura
- gioco carte, scacchi, parole crociate
- fare calcoli a mano, ripetere una poesia o canzone, associare nomi ad oggetti
- amicizie e sesso