

## Sommario\_Dimentico cose: stress o patologia?

La dottoressa Federica Peci, psicologa, esperta dell'area Neuropsicologica e ricercatrice in Neuroscienze Cognitive spiega cosa lega la memoria e l'attenzione, cosa ci può essere dietro le piccole o grandi perdite di memoria, quando si tratta di stress, quando di patologia, quali sono le aree coinvolte nel cervello, e a chi rivolgersi per ricevere una diagnosi certa.

Stress, attenzione e memoria si concentrano nel **lobo centrale del cervello** (pieno di connessioni con gli altri lobi a livello della corteccia cerebrale e con le strutture della parte profonda del cervello). Il lobo centrale è l'attore principale del processamento di un'informazione.

### Cosa lega memoria e attenzione

Per spiegarlo la dottoressa Peci fa l'esempio di un faro di un palcoscenico che illumina sempre una e una sola porzione: nel buio succedono tante altre cose ma non essendovi "luce" non le guardiamo. La memoria non si crea senza un'attenzione sostenuta per un tempo adeguato. Dunque, possiamo memorizzare soltanto ciò che è sotto la nostra "luce-attenzione".

Una volta posta un'adeguata attenzione ad una cosa, questa può diventare memoria a breve termine e, in caso di un evento ad alto impatto emotivo, si può trasformare a sua volta in memoria a lungo termine, grazie anche a una buona qualità del sonno.

Se da giovani dimentichiamo "cose" il più delle volte si tratta soltanto di "cose" a cui non abbiamo prestato abbastanza attenzione. E la causa principale è lo stress.

### Le nostre funzioni esecutive sono:

- attenzione
- memoria a breve termine e memoria di lavoro
- pianificazione: che permette di ridurre la complessità di un compito, organizzare in sequenze
- inibizione: un meccanismo che spesso mettiamo in atto senza rendercene conto. Con inibizione s'intende sopprimere le interferenze, proteggere dalle interferenze, quindi un'attenzione selettiva
- shifting: è la capacità di adattarsi velocemente a una nuova situazione misurando le reazioni a stimoli che cambiano in modo costante. Detta anche *attenzione alternata*.

Quando le usiamo?

- Nell'apprendimento di nuove azioni
- Nello svolgimento di atti che implicano processi di decisione e pianificazione
- Nelle azioni in cui è necessario correggere gli errori
- Nei comportamenti nuovi che richiedono l'esecuzione di una nuova sequenza di azioni
- Nelle attività in cui è necessario monitorare costantemente il proprio comportamento
- Nelle azioni in cui bisogna superare risposte abituali

Guidare è una delle azioni in cui mettiamo in atto tutte le funzioni esecutive.

## STRESS

Circa l'80% delle difficoltà di memoria quotidiane sono causate dallo stress. È una condizione in cui ci troviamo tutti: siamo costantemente iperstimolati da fattori che possono essere uditivi, olfattivi, visivi. Questo inficia umore, sonno e memoria.

### Sotto stress aumenta il cortisolo in circolo

Quando ci troviamo in situazioni di minaccia prolungate nel tempo, una delle risposte che avviene nel corpo è l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene con conseguente rilascio da parte della ghiandola surrenale di cortisolo, il famoso ormone dello stress. Prima questo ci serviva per sopravvivere, oggi è deleterio se prolungato nel tempo. Sistema immunitario e sistema nervoso ne subiscono le conseguenze più importanti. Anche la maggior parte delle malattie neurologiche è legata a stati di iperinflammazione, detta anche neuroinflammatione.

## Cosa succede nel cervello?

Ciò che viene innescato è legato alla struttura dell'**ippocampo**, l'area associata alla memoria e alle emozioni, che **perde volume** e comincia a restringersi.

Poi, lo stress altera la circolazione del sangue nel cervello che così riceve meno nutrienti e meno ossigeno, portandoci a correre un **rischio maggiore di esaurimenti**, ictus, etc.

Con un rilascio costante di cortisolo si ha inoltre una riduzione della produzione di endorfine, che si traduce in perdita di piacere e interesse nelle cose, quindi **appiattimento emotivo**.

Infine, si registra **un'alterazione dei cicli sonno-veglia**, che porta a periodi di insonnia o notti caratterizzate da continui risvegli e sonno poco ristoratore (la dottoressa Peci sottolinea l'importanza di un sonno di buona qualità).

## Le cause più comuni di perdita di memoria

### 1. Cambiamenti della memoria correlati all'età (più comuni)

Dai 20 anni in poi abbiamo una perdita di neuroni. Progressivamente quindi la memoria subisce dei cambiamenti. In ogni caso, quando le perdite di memoria sono riconducibili all'età, in genere le persone ricordano se hanno abbastanza tempo a disposizione, anche se a volte più tardi di quanto necessitano

### 2. Deficit cognitivo lieve

Comporta difficoltà nel ricordare conversazioni recenti, appuntamenti importanti, eventi sociali, ma solitamente che ne è colpito ricorda gli eventi passati. Il Deficit cognitivo lieve può evolvere o meno in demenza

### 3. Demenza

La memoria a lungo termine diventa difficoltosa: si dimenticano interi eventi, non soltanto dettagli. Si perde la cognizione del tempo, ci si è ancora ad anni del passato (se sono anni particolarmente dolorosi per la persona la malattia assume un aspetto ancora più negativo). Una caratteristica della demenza è che chi ne è affetto non ne ha consapevolezza

### 4. Depressione

Chi ha perdite di memoria riconducibili alla depressione, invece, a differenza della Demenza, è consapevole della sua difficoltà e se ne lamenta

## A chi rivolgersi?

Il primo a cui rivolgersi è il medico di base che, generalmente, invia al neurologo.

### Il neurologo esegue:

- esame obiettivo neurologico
- esami del sangue
- TC o RM (in caso di situazioni poco chiare)

Ci si può rivolgere al **neuropsicologo**, anche se- erroneamente- si poco ricorso a questa figura.

Il neuropsicologo esegue:

- Valutazione neuropsicologica
- Valutazione di: attenzione, memoria, capacità di gestire più compiti allo stesso momento. Questa valutazione serve a individuare le aree deficitarie ma anche i punti di forza
- Riabilitazione o stimolazione cognitiva, o potenziamento cognitivo.

La riabilitazione punta a ripristinare nei casi in cui ci siano delle funzioni perse; l'obiettivo è migliorare la qualità della vita e ottenere maggiore autonomia; il potenziamento invece si esegue con persone che hanno difficoltà ma che non hanno una patologia alla base dei problemi di memoria.