

## Prendersi cura della propria memoria

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

La **memoria** è una funzione fondamentale degli **organismi viventi**, che permette loro di **acquisire**, **conservare** e **riutilizzare** una quantità enorme di informazioni e conoscenze. Benché esista una memoria chimica, che sta alla base delle difese immunitarie e che viene dunque utilizzata per le vaccinazioni, si riserva l'impiego di questo termine alla memoria in quanto funzione del **sistema nervoso centrale**. La memoria non è come un nastro magnetico sul quale s'imprimono solo i ricordi di avvenimenti vissuti. Essa contiene **fatti** ma anche **sentimenti**, l'evoluzione del pensiero, le emozioni che costituiscono un vero e proprio universo mentale.

### Le diverse forme di memoria

Tutti gli animali possiedono una memoria. L'esempio più citato è quello delle api, capaci di rintracciare una pianta a chilometri dall'alveare e poi di ritornarci, o quello dei salmoni che ritrovano il fiume dove sono nati. Ancora più evidente è la memoria dei mammiferi, domestici o selvatici. In natura, la memoria è soprattutto finalizzata verso la sopravvivenza:

- Alimentazione,
- Riproduzione,
- Protezione dai pericoli.

I proprietari di cani, gatti e altri animali da compagnia sanno che essa è anche caratterizzata dal piacere del **rapporto affettivo**. Nell'uomo, esiste una **memoria a breve termine** che permette di ricordare per qualche minuto un dettaglio particolare (un numero di telefono, un elenco di parole o oggetti, un viso sconosciuto), prima di scomparire definitivamente. Esiste anche una **memoria a lungo termine** che permette di conservare determinate informazioni per anni: ricordi d'infanzia o di gioventù, conoscenze professionali, cultura generale. La **memoria situazionale** attinge ai fatti e alle conoscenze. La memoria procedurale registra le attitudini e le capacità fisiche acquisite, per esempio da parte di atleti che ripetono instancabilmente in allenamento un gesto che vogliono riprodurre in gara. Sono state anche identificate la **memoria semantica**, che gestisce la nostra conoscenza del mondo esterno, e la **memoria episodica**, che regola gli avvenimenti vissuti.

### Come funziona la memoria

Gli studi più moderni non sono ancora in grado di rispondere a questa domanda, ma vi sono alcune

teorie in merito. Oggi si sa che non esiste un centro della memoria simile ai centri uditivi o visivi. La **memoria** mette in gioco tutti i centri del cervello, per ricreare e organizzare immagini, suoni o impressioni sensoriali. Si suppone dunque che essa implichi la **costituzione di reti** tra le **cellule nervose** o i neuroni cerebrali. La capacità di memorizzare o di riprodurre un ricordo dipenderebbe quindi dalla capacità di connettere i diversi neuroni che costituiscono per ogni ricordo una rete specifica. Si spiega così come il cervello umano possa registrare **una combinazione di elementi** infinitamente più importante del numero di neuroni disponibili. L'attivazione di una rete fa emergere un elemento di ricordo nel campo della coscienza e permette di integrarlo al presente.

### Le disfunzioni della memoria

**La diminuzione o la debolezza delle capacità di memorizzazione** dipendono dalla capacità di costruire nuove reti. Questo spiega perché la malattia o l'età avanzata si accompagnano a una difficoltà di memorizzare fatti recenti, conservando invece perfettamente la traccia di fatti, talvolta anche di dettagli minimi, del passato. **L'amnesia totale** o parziale non è una cancellazione completa di dati ma un'incapacità del cervello a far emergere le reti nel campo della coscienza; il ricordo esiste ma non se ne è più consapevoli. Così **l'amnesia legata a un trauma**, a un'intossicazione o a un problema psichico può essere curata. Lesioni cerebrali organiche possono causare problemi della memoria con aspetti piuttosto peculiari; un malato incapace di nominare un oggetto continua a servirsene perfettamente, un altro in grado di disegnarlo non riesce più a scriverne il nome. Il cervello è capace di **amnesia selettiva**, che elimina ricordi generatori d'angoscia o di emozioni troppo forti. Questa capacità sta alla base di teorie psichiatriche, analitiche e di terapie comportamentali.

### Memoria e psicologia

Tutti i comportamenti e tutti i pensieri umani sono congiunzione di due elementi: **l'eredità genetica e il complesso dei dati acquisiti dalla memoria**. Registrando le emozioni, i sentimenti, le sensazioni legati a ciascun avvenimento della vita dalla nascita, la memoria permette all'essere umano di utilizzare il potenziale fornito dal suo patrimonio genetico. Ogni percezione modifica i dati precedenti e i **comportamenti culturali o sociali** che ne conseguono. **L'acquisizione del linguaggio** da parte del bambino indica che, man mano che impara il vocabolario, struttura e padroneggia meglio il proprio pensiero. Le fobie e i problemi comportamentali non sono spesso altro che l'espressione di un'emozione registrata dalla memoria. Numerose **tecniche di psicoterapia** hanno in comune la ricerca nella memoria di eventi dimenticati che hanno forgiato la personalità o generato i problemi.

### Alcuni consigli per allenare la memoria

- Nello studio come nello [sport](#), è l'allenamento che migliora le prestazioni. Allenare dunque la memoria leggendo testi difficili, imparando sempre cose nuove e studiando formule e testi a memoria,
- Esercitarsi in modo continuo,
- Non soffermarsi troppo a lungo su uno stesso compito,
- Guardare le cose con un'attenzione sempre nuova. Evitare la noia.

Nando Merisi