

Cellule nervose

C'è una ginnastica per la memoria

Un'organizzazione efficace delle informazioni può aiutare a "trattenere" concetti e ricordi

FEDERICO MERETA

CON ALMENO 100 miliardi di cellule nervose, con ogni neurone che arriva a collegarsi con altri 60.000 e arriva a fare propri un milione di messaggi, risulta davvero difficile capire com'è possibile che si dimentichino le cose. Eppure accade, spesso per disattenzione, a volte per stress, in qualche caso per la presenza di malattie. E così, dopo le prime giornate di scuola e in vista del ritorno nelle aule universitarie, riuscire a ricordare al meglio diventa la sfida da vincere, magari impiegando anche una vera e propria "ginnastica". A ricordarlo è Matteo Salvo, ingegnere genovese.

RILASSARSI

Un aiuto viene anche dalle buone abitudini: in primo luogo attenti allo stress

Nel suo palmares di Pico della Mirandola sono davvero tanti i riconoscimenti: primo italiano ad essersi aggiudicato il titolo di International Master of Memory ai Campionati mondiali di memoria di Londra nel 2013 memorizzando un mazzo da 52 carte in meno di 2 minuti ed almeno 10 mazzi di carte sotto i 60 minuti oltre a un numero di almeno 1.000 cifre sotto i 60 minuti di tempo, e vincitore del Guinness World Records Memory Man.

«Sfruttando la capacità della mente di creare immagini e associazioni è possibile memorizzare in modo semplice e veloce date storiche, formule matematiche e tabelline, ma anche regole grammaticali e vocaboli di una lingua straniera - spiega Salvo, autore del libro "Studiare è un gioco da ragazzi" - Migliorare il proprio metodo di studio consentirà di raggiungere risultati sempre positivi e in minor

tempo, avendo così più ore da dedicare al tempo libero e alle proprie passioni».

In sintesi, ecco i consigli dell'esperto. In primo luogo occorre prestare attenzione all'ambiente in cui si studia, con la mente pronta a cercare informazioni invece che subirla. La seconda misura da prendere è "studiare per spiegare" e non solo per imparare, trasformandosi in qualche modo in docenti (magari di se stessi), utilizzando anche lo smartphone per riprendere le proprie "prestazioni". Fondamentale appare poi un'ottimale organizzazione dei concetti chiave attraverso una serie di accorgimenti (vedi scheda).

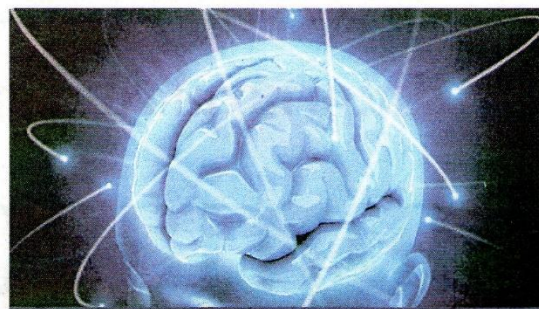
Insomma, anche per chi è distratto e non si sente portato a "trattenere" i concetti, qualche rimedio esiste comunque.

Ancora oggi la memoria con i suoi meccanismi rappresenta uno dei grandi "segreti" della scienza, specie quando occorre far fronte ai deficit acquisiti: in Italia poco meno di un milione di persone vede "svanire" i propri ricordi, e non parliamo soltanto della malattia di Alzheimer.

Di certo c'è che esistono due tipi di memoria. La prima è quella a breve termine, che spiega perché ricordiamo un numero telefonico appena l'abbiamo fatto ma in pochi minuti l'abbiamo dimenticato. In questi casi nei punti di contatto tra le cellule (le sinapsi), si liberano sostanze che consentono un ricordo immediato, ma non destinato a durare. Perché una nozione rimanga "fissa-

ta" nel cervello, invece, occorrono alcuni passaggi in più. Prima alle sinapsi arriva un "segnale" che fa aumentare i livelli della Proteina-chinasi A, che ha la capacità di stimolare la produzione di proteine capaci di "aumentare" le dimensioni di questa giunzione delle cellule nervose. Poi gli stimoli corrono lungo i neuroni per arrivare in una specie di "centralina" di smistamento, l'ippocampo, un piccolo organo situato nella parte profonda del cervello, che è più piccolo in chi soffre di amnesia.

Ovviamente per chi non vuol passare per smemorato, oltre alle tecniche per migliorare la memoria, un aiuto viene anche dalle buone abitudini: in primo luogo fate attenzione allo stress, perché la produzione di cortiso-



Migliorare in quattro mosse

1

Usate lo smartphone

Anche la tecnologia può aiutare la memoria. Filmandosi con lo smartphone mentre si parla si può avere un'autovalutazione obiettiva, anche in base ai parametri del tuo insegnante, migliorando l'esposizione e la padronanza dei contenuti

3

Abituatevi ai "loci ciceroniani"

La tecnica prevede di abbinare i concetti del proprio discorso a luoghi familiari. Ad esempio, in inglese, "cavallo": il corrispettivo inglese è horse, cui si può associare l'immagine di un orso, concentrandosi sulla pronuncia

2

Create mappe mentali

Sono disegni creativi, colorati, che nascono dall'esigenza di tradurre concetti e informazioni complessi in immagini facilmente visualizzabili e memorizzabili. Si parte da un concetto centrale, raffigurato al centro del foglio, per sviluppare i rami da ricordare

4

Un aiuto dalla musica

Nei musicisti lo scorrere delle note "allena" per i neuroni, che si specializzano rendendo più semplice il ricordo di un'armonia. Anche le lingue possono aiutare questo meccanismo: i poliglotta spesso ricordano meglio

lo che si verifica in queste situazioni influenza negativamente il processo di memorizzazione. A tavola, poi, ricordate di offrire al corpo le vitamine del gruppo B che aiutano i neuroni: Tra i cibi

possono essere d'aiuto: lo d'uovo, germe di grano, latte, (B1) pesci di mare, cereali, banane, soia, prugni secche (B6) e carni, pesce pollame (B12).

© RIPRODUZIONE RISERVATA