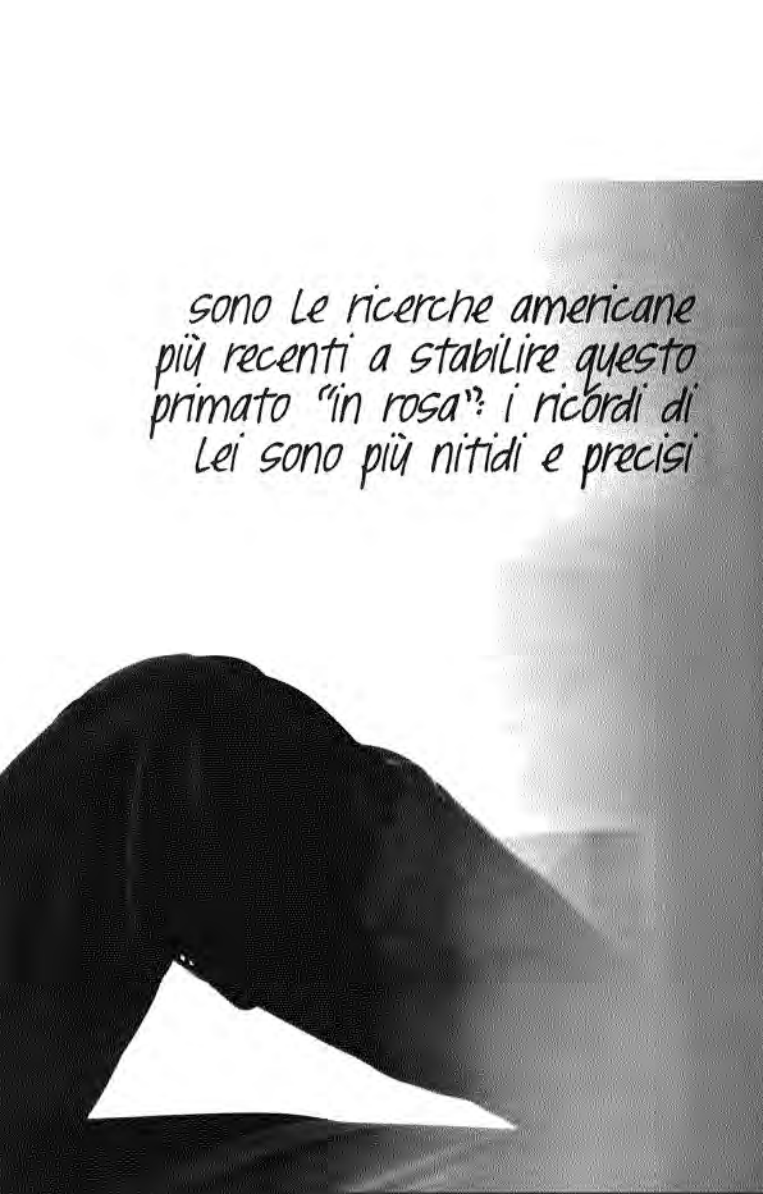


**D**avvero la memoria è donna, soprattutto quando si tratta di **ricordare compleanni, festeggiare con puntualità anniversari, mettere a fuoco un episodio del passato.**

Merito di una memoria "emotiva" che tende a ricollegare i ricordi ai sentimenti e per questo li rende più nitidi e precisi. È questo che sostiene una ricerca recentissima dell'Università della California. **Una qualità tutta femminile che si può potenziare con un "training" mirato, da mettere in pratica ogni giorno.**

L'arte del ricordare, con molte sfumature emotive, è una qualità tutta femminile. Esercizi mirati e strategie la rinforzano

# LA MEMORIA *è donna*



*sono Le ricerche americane più recenti a stabilire questo primato "in rosa": i ricordi di Lei sono più nitidi e precisi*

## sentimento e razionalità

Ma davvero le donne sono più portate degli uomini nell'arte, complessa e raffinata, del ricordare? «Credo anch'io che il fatto che le donne tendano ad associare le informazioni e gli avvenimenti alle emozioni le aiuti a ricordare con maggiore efficacia, anche a lungo termine, non solo nell'immediatezza del fatto» dice Matteo Salvo, vincitore all'International Master of Memory, direttore della scuola "Mind performance" a Torino e insegnante di tecniche di memoria. «Questo non significa che la memoria femminile sia migliore: è semplicemente diversa nell'approccio da quella maschile, che resta più razionale».

### UN PUNTO DI FORZA

«Certamente, però, il coinvolgimento emotivo rende la capacità delle donne di rievocare i ricordi particolarmente vivida e potente» dice l'esperto. «Ecco perché le donne, se imparano come farlo, possono fare della memoria un punto di forza nel lavoro e nello studio come nelle relazioni sociali».

## BRILLANTI, NONOSTANTE IL MULTITASKING

Le energie delle donne spesso sono messe a dura prova dal "multitasking" ovvero dal doversi dividere, senza perdere smalto e reattività, fra casa, famiglia e lavoro. «Ci sono delle tecniche efficaci per mantenere alta l'attenzione anche quando si è sotto stress: una è la visualizzazione» dice Matteo Salvo. «Ad esempio, se siete al supermercato e avete lasciato

a casa la lista della spesa, visualizzate i prodotti da mettere nel carrello facendo una selezione visiva di cosa vi occorre di corsia in corsia, seguendo il vostro percorso d'acquisto abituale. Ma non solo: anche creare dei piccoli check point mentali, in cui controlliamo cosa c'è da fare ogni giorno impedisce che i troppi impegni favoriscano dimenticanze». Inoltre è

importante mantenere la capacità di restare sempre concentrate sugli obiettivi. «Se mettiamo a fuoco le vere priorità, gestire le situazioni ed essere sempre lucide diventa più facile. Tenere presente quello che conta di più (il lavoro, il benessere di figli e famiglia) è un mondo per non farsi sopraffare dalle difficoltà del momento» conclude l'esperto.

# il *training* quotidiano

A Matteo Salvo, ingegnere meccanico ma anche "atleta" della mente in grado di memorizzare sequenze stupefacenti di immagini e cifre, abbiamo chiesto i suggerimenti da usare come allenamento quotidiano per la memoria.

## VIVA LA CURIOSITÀ

Anche il cervello, come un muscolo, diventa più forte quando è stimolato. «Per questo bisogna dire no alla pigrizia e: l'amore per le novità, la curiosità, migliorano le capacità cognitive. Basta poco: cambiare il percorso che si fa di solito verso l'ufficio, scoprire nuovi abbinamenti di colore oppure uno stile un po' diverso nell'abbigliamento, viaggiare per conoscere persone nuove e confrontarsi con altre culture» spiega l'esperto.

## CONNESSE MA NON TROPPO

Smartphone, social network sono una fonte potenzialmente infinita di informazioni e stimoli nuovi, a patto però di saperli usare bene: non si deve mai diventarne schiave. «Bisogna imparare anche a "disconnettersi", dicendo no, quando serve, a mail e navigazione sul web, mantenere della pause» dice il campione. «Questo per evitare dipendenze nocive, che tolgono il senso della realtà e quindi danneggiano la memoria».



## utile in tanti campi

Per chi vuole migliorare le sue performance in fatto di memoria esistono corsi e libri. Matteo Salvo è l'autore di *Il segreto di una memoria prodigiosa*, edizioni Gribaudo. Divertente, con molti esercizi pratici, prende in considerazione i diversi campi in cui una buona memoria e la capacità di apprendimento rapido possono fare la differenza: dalla memorizzazione di date o sequenze di numeri, a quella di articoli di codice, all'abilità che si rivela utile nella vita

quotidiana di ricollegare i nomi ai visi. Fra le tecniche spiegate c'è quella delle mappe mentali, per cui bastano un blocco e dei pennarelli colorati per riordinare le idee e costruire delle sequenze evocative. Disegni che aiutano a ricordare basandosi non sulla ripetizione, alla fine faticosa, ma sulla creatività di chi disegna la "mappa".



## PALESTRA "MENTALE"

Leggere, meditare, perfino dedicarsi a un cruciverba sono tutte attività che vanno ad attivare l'ippocampo e diventano quasi una palestra della memoria. «Aiutano a ricordare meglio, sia a breve che a lungo termine» consiglia il memory trainer.

## CLEAN EATING

Mangiare "clean" aiuta: nella dieta è meglio privilegiare alimenti non lavorati e poco raffinati e molta frutta e verdura. «Lo dico per esperienza personale: mangiando molti vegetali, cereali integrali e riducendo l'apporto proteico la mente rimane lucida e riposata».

## SPORT, SEMPRE

Per avere una mente allenata serve anche praticare sport regolarmente, 3 volte alla settimana, scegliendo un'attività aerobica come la corsa o la camminata veloce. «Io amo anche sport impegnativi come l'ironman nel triathlon, dove emergono qualità come la capacità di gestire la fatica, la concentrazione e il dominio della mente sul corpo» dice Matteo Salvo.

## DORMIRE BENE

I ricordi del giorno dopo si costruiscono e si conservano anche con una buona notte di sonno. «Non è necessario dormire tanto ma avere un sonno di qualità. Mantiene giovane la mente ed equivale al recupero fisico per uno sportivo» spiega l'esperto.

Lucia Fino