

# I cambiamenti nella memoria

## A PROPOSITO DELLA DEMENZA

Questo foglio descrive alcune delle differenze tra la perdita di memoria come parte del normale invecchiamento e come sintomo di demenza. Fornisce alcuni suggerimenti per mantenere brillante la tua memoria.

Uno dei principali sintomi della demenza è la perdita di memoria. Tutti dimentichiamo qualcosa di tanto in tanto, ma con la demenza la perdita di memoria è molto differente. È persistente e progressiva, non semplicemente occasionale. Può avere conseguenze sulla capacità di continuare a lavorare, o svolgere attività abituali. Può significare l'aver difficoltà a ritrovare la strada di casa. Alla fine può significare il dimenticare come ci si veste o come si fa il bagno.

Un esempio di dimenticanza normale è il recarsi in cucina e non ricordarsi per che cosa ci si sia andati, oppure il riporre le chiavi dell'automobile nel posto sbagliato. Invece una persona affetta dalla demenza può perdere le chiavi dell'automobile e poi dimenticare a che cosa servano.

### Punti principali circa normali dimenticanze

- Man mano che invecchiamo il cambiamento di cui ci lamentiamo più comunemente è il cambiamento nella memoria.

- Quanto è noto circa i cambiamenti nella memoria che avvengono man mano che si invecchia è ora molto più positivo che non in passato. Di certo, quando si invecchia in modo sano i cambiamenti nella memoria non interferiscono in modo drammatico con la vita di ogni giorno.
- Si è tutti differenti e le conseguenze dell'invecchiamento sulla memoria sono differenti per ogni persona.
- Ricerche recenti descrivono gli effetti dell'invecchiamento sui processi attivi nel prestare attenzione, sulla capacità di immagazzinare nuove informazioni, sul tempo richiesto per ricordare cose e sulle esperienze di avere qualcosa "sulla punta della lingua".
- Le ricerche suggeriscono anche che la memoria immediata e la memoria di tutta una vita non cambiano con l'invecchiamento.

Basato su *Remembering Well (Una buona memoria)* di Delys Sergeant e Anne Unkenstein

DESCRIZIONE	PERSONA CON DEMENZA	PERSONA ANZIANA
Avvenimento	Può dimenticare parti o tutto quello che è successo	A volte la memoria può essere vaga
Parole o nomi di cose o oggetti	Dimentica sempre più di frequente	A volte può dimenticare, parole o nomi sono sulla punta della lingua
Indicazioni scritte e orali	Sempre più incapace di seguirle	Capace di seguirle
Racconti alla TV, in film o libri	Perde progressivamente la capacità di seguirne il filo	Capace di seguirne il filo
Conoscenze immagazzinate	Col passare del tempo perde informazioni acquisite quali informazioni di carattere storico o politico	Anche se il ricordarsi può essere più lento, le informazioni sono essenzialmente mantenute
Abilità di ogni giorno come vestirsi e cucinare	Progressivamente perde la capacità di svolgere queste mansioni	Mantiene la capacità, a meno che non sia fisicamente incapacitata

## Sfatare miti circa la memoria

### Primo mito

Il fatto che dimentichi è un'indicazione che qualcosa non funziona nel tuo cervello.

#### Fatto

Se non possedessimo la capacità di dimenticare diventeremmo tutti matti. La capacità di ricordare ciò che è importante e di liberarci di tutto il resto è un'abilità di cui far tesoro.

### Secondo mito

Ogni giorno perdi 10.000 cellule cerebrali e un giorno le avrai esaurite.

#### Fatto

Questa è una paura esagerata. Effettivamente alcune parti del cervello perdono delle cellule nervose, ma non dove ha luogo il processo del pensiero. Puoi perdere alcuni collegamenti nervosi, ma tenendo in esercizio la tua mente è possibile che ne crescano di nuovi, o che si mantengano i collegamenti che hai.

### Terzo mito

Mettiti a confronto con altri per vedere se la tua memoria è normale.

#### Fatto

Nell'arco di tutta la popolazione esiste un'ampia gamma di abilità. Nel corso della sua vita anche un singolo individuo è effetto da variazioni nella memoria. Come certuni hanno un talento per la musica ed altri invece no, così alcuni di noi sono naturalmente dotati di vari tipi di capacità di ricordare le cose.

Da *Memory: Remembering and forgetting in everyday life* (La memoria: ricordi e dimenticanze nella vita di ogni giorno), del Dott. Barry Gordon,

## Suggerimenti per mantenere brillante la memoria

Al momento presente non esiste prevenzione o cura per la demenza. Però, ecco qua alcuni suggerimenti per mantenere in buono stato il tuo cervello e brillante la tua memoria:

- Evita sostanze dannose. Il bere eccessivamente e l'abuso di droghe danneggiano le cellule cerebrali.
- Sfida te stesso. Il leggere circa argomenti diversi, il mantenersi mentalmente attivi e l'imparare nuove competenze rinforzano i collegamenti cerebrali e ne favoriscono di nuovi.
- Abbi maggior fiducia in te stesso. Se si ha l'impressione di aver il controllo della propria vita, la struttura chimica del cervello effettivamente migliora.
- Rilassati, La tensione può prolungare una perdita di memoria.
- Assicurati di dormire regolarmente e a sufficienza.
- Mangia una dieta correttamente equilibrata.
- Presta attenzione. Concentrati su quanto desideri ricordare.
- Riduci al minimo le distrazioni e non lasciarti distrarre.
- Usa un blocchetto per appunti e porta con te un calendario. Può darsi che questo non mantenga brillante la tua memoria ma compensa per qualsiasi occasionale perdita di memoria .
- Prenditi tutto il tempo che ti è necessario.
- Tieni in ordine le tue cose. Usa un posto speciale per le cose che non devi perdere quali le chiavi dell'automobile e gli occhiali.
- Ripeti i nomi di nuove conoscenze incontrate in una conversazione.

### Altre informazioni

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni e consulenza. Rivolgiti alla National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) al **1800 100 500**.

Per maggiori informazioni e per consultare altri fogli informativi (Help Sheet) visita il nostro sito web al **[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)**