Brain Training

Allenamento per il cervello

Dott. Giuseppe Muscianisi

Definizione di invecchiamento

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’elevata variabilità rende difficile definire un modello di normalità nell’invecchiamento’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Quando si può parlare di un normale declino cognitivo?

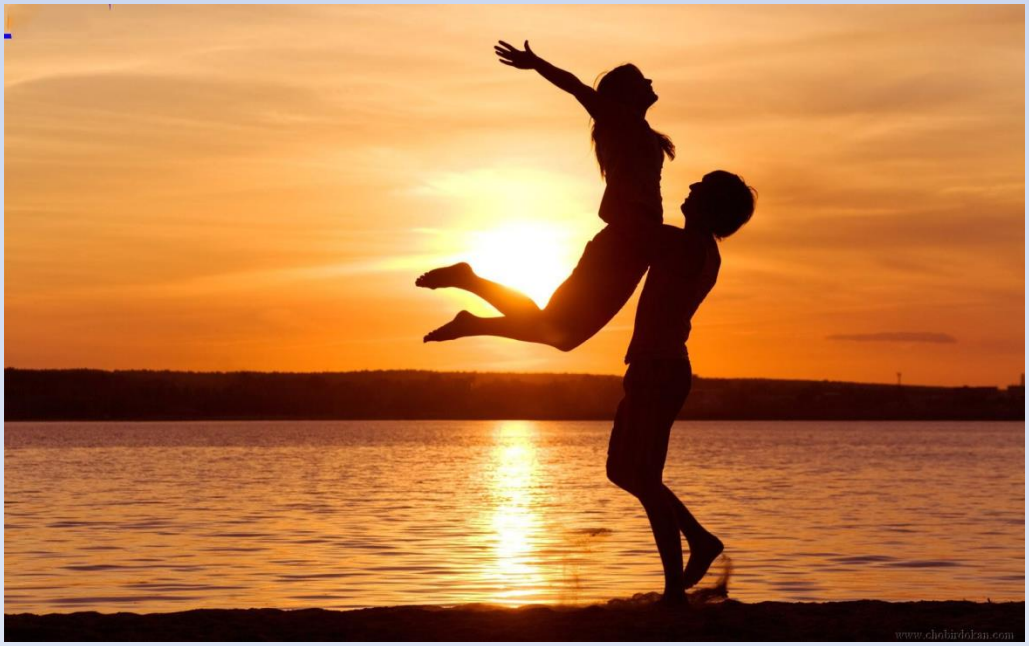
A che punto si trova il limite con il declino patologico?

Dott. Giuseppe Muscianisi

Capacità funzionale dell’individuo

Dott. Giuseppe Muscianisi

La capacità funzionale è l'abilità dell'individuo a svolgere compiti e a soddisfare richieste che richiedono uno sforzo fisico o mentale



Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Le caratteristiche del ‘’ normale processo d’invecchiamento’’ comprendono la riduzione della capacità funzionale di alcune attività fisiche e mentali garantendo , comunque, ottima qualità di vita’’

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

La perdita della capacità funzionale delle abilità cognitive maggiormente riscontrate negli over 60 coinvolge :

- Abilità sensoriali
- Linguaggio
- Apprendimento
- Attenzione
- Memoria
- Velocità di elaborazione

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

Riduzione funzioni cognitive

Dott. Giuseppe Muscianisi

La perdita sensoriale, infatti, diventa funzionalmente rilevante quando innesca altre perdite (effetto domino) ,le cui conseguenze a lungo termine riducono la stimolazione delle abilità intellettive e logico-astratte

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il deficit uditivo influisce sulle relazioni sociali molto più di quella visiva, in quanto l'udito risulta fondamentale per mantenere un rapporto valido con gli altri

Dott. Giuseppe Muscianisi

La lettura e la ricerca di strategie visive sono le prime funzioni che perdono gradualmente efficienza

Leggere ripetendo le parole sotto voce, visualizzare parola per parola , tornare indietro per timore di non aver compreso bene rallentano la capacità di leggere, e impediscono di concentrarsi sulla lettura

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie visive permettono una facile e rapida interpretazione dell’informazione con la creazione di immagini

Sono in grado di stimolare ed ampliare il processo comunicativo anche verbale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Presentare l’informazione sotto forma visiva aiuta a richiamare e a mantenere l’informazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Abilità linguistiche

Dott. Giuseppe Muscianisi

Principali trasformazioni del linguaggio che accompagnano l'invecchiamento non patologico:

riduzione del lessico

fenomeno della ''punta sulla lingua''

circonlocuzioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

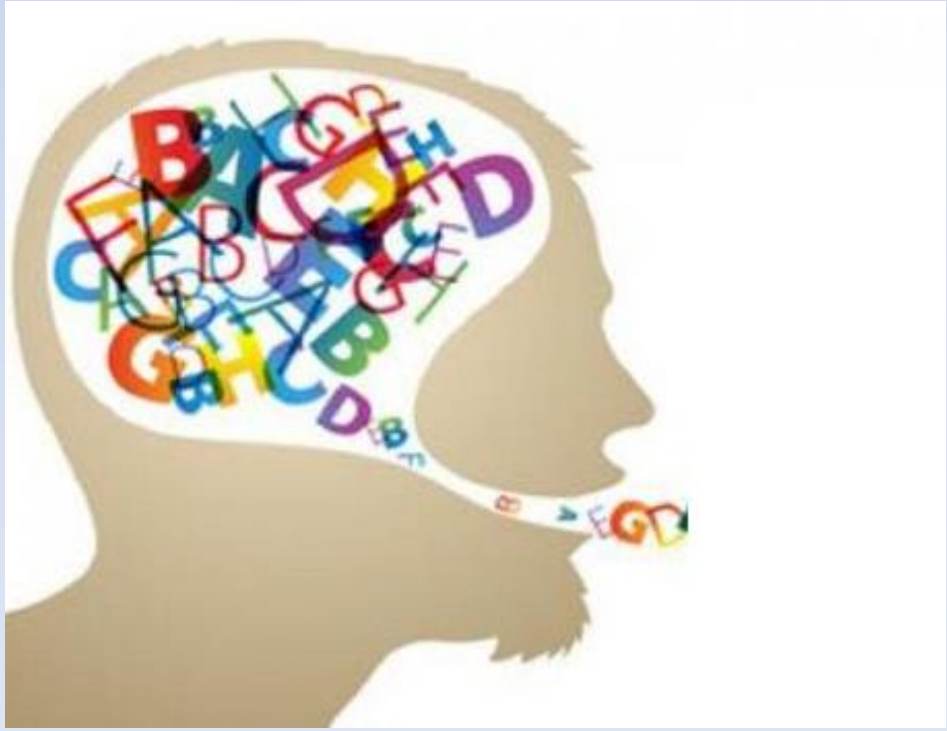
Riduzione del lessico attivo

Maggior frequenza del fenomeno chiamato "sulla punta della lingua"

Gli over 60 ricorrono spesso a perifrasi ed in generale il loro discorso può essere caratterizzato da ripetizioni e pause prolungate per ovviare a queste difficoltà

Dott. Giuseppe Muscianisi

I cambiamenti nelle abilità linguistiche, la presenza di problemi espressivi negli over 60 possono avere influenze negative sulle interazioni sociali



Dott. Giuseppe Muscianisi

Apprendimento

Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti od ottant'anni. Chiunque continua ad imparare resta giovane. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane

(Henry Ford)

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’apprendimento è un processo attraverso il quale si origina o si modifica un comportamento in presenza di determinati stimoli’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’apprendimento è influenzato sia da fattori personali (età, genere, livello culturale) che da fattori comportamentali quali il senso di autodeterminazione e di autovalutazione

I fattori comportamentali stimolano:

- Processi motivazionali
- Processi affettivi
- Processi selettivi

“Non può esservi memoria senza volontà di apprendere”

Mohandas Gandhi, 1946

Dott. Giuseppe Muscianisi

Attenzione

Dott. Giuseppe Muscianisi

“L’attenzione è un processo mentale che unifica l’attività mentale, operando sulla percezione, sulla discriminazione, sull’immaginazione, sulla memoria”

Wood, 1988

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’attenzione rappresenta una risorsa cognitiva di base

La presenza di deficit dell’attenzione si accompagna frequentemente a disturbi della memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

Memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

” La memoria è la capacità mentale
di conservare e richiamare informazioni
o riconoscere esperienze e sensazioni al
fine di utilizzarle
per esprimere
il comportamento
di ciascun individuo ’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Una memoria forte e affidabile richiede esercizio

Dott. Giuseppe Muscianisi

Velocità di elaborazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

La velocità di elaborazione è la capacità di eseguire compiti cognitivi automatici relativamente rapidamente o sotto la pressione di condizioni temporizzate

Dott. Giuseppe Muscianisi

La nostra sfida :

Mantenere il cervello in ‘’forma’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Anche in età avanzata il cervello mantiene comunque quelle caratteristiche di plasticità che permettono, dietro opportuna stimolazione, una buona efficienza funzionale’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Importanza di training specifici che consentano di rivitalizzare le capacità cognitive, facendo riscoprire interesse per l’osservazione del mondo che ci circonda”

Dott. Giuseppe Muscianisi

E’ possibile vincere la sfida impegnandosi in una partecipazione attiva e consolidando le proprie conoscenze

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il termine ‘’attivo ‘’ è riferito alla concreta partecipazione sociale e culturale dell’over 60

Dott. Giuseppe Muscianisi

Si caratterizza per il tempo dedicato alle attività e ai nuovi impegni intrapresi

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Quanto più una persona è cosciente di ciò che fa e di come la propria mente lavora e quanto più è in grado di operare un controllo sui propri processi cognitivi, tanto più ottiene risultati positivi nelle attività che esegue’’

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tra i principali fattori che contribuiscono al benessere mentale delle persone over 50 figurano:

Integrazione sociale
Alimentazione sana
Attività fisica
Ginnastica mentale

www.mindwellness.eu

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Anche in età avanzata, il mantenimento di relazioni sociali, un adeguato stile di vita e un’attività intellettuale costante prevengono la riduzione delle funzioni cognitive’’

www. Mindwellness .eu

Dott. Giuseppe Muscianisi

Grazie per l’attenzione

Dott. Giuseppe Muscianisi