



Centro Sociale Insieme di Casalpusterlengo (LO)

13 Maggio 2025

Invecchiare non è una malattia

Miti da sfatare e conoscenza per reagire al
cambiamento

• • •

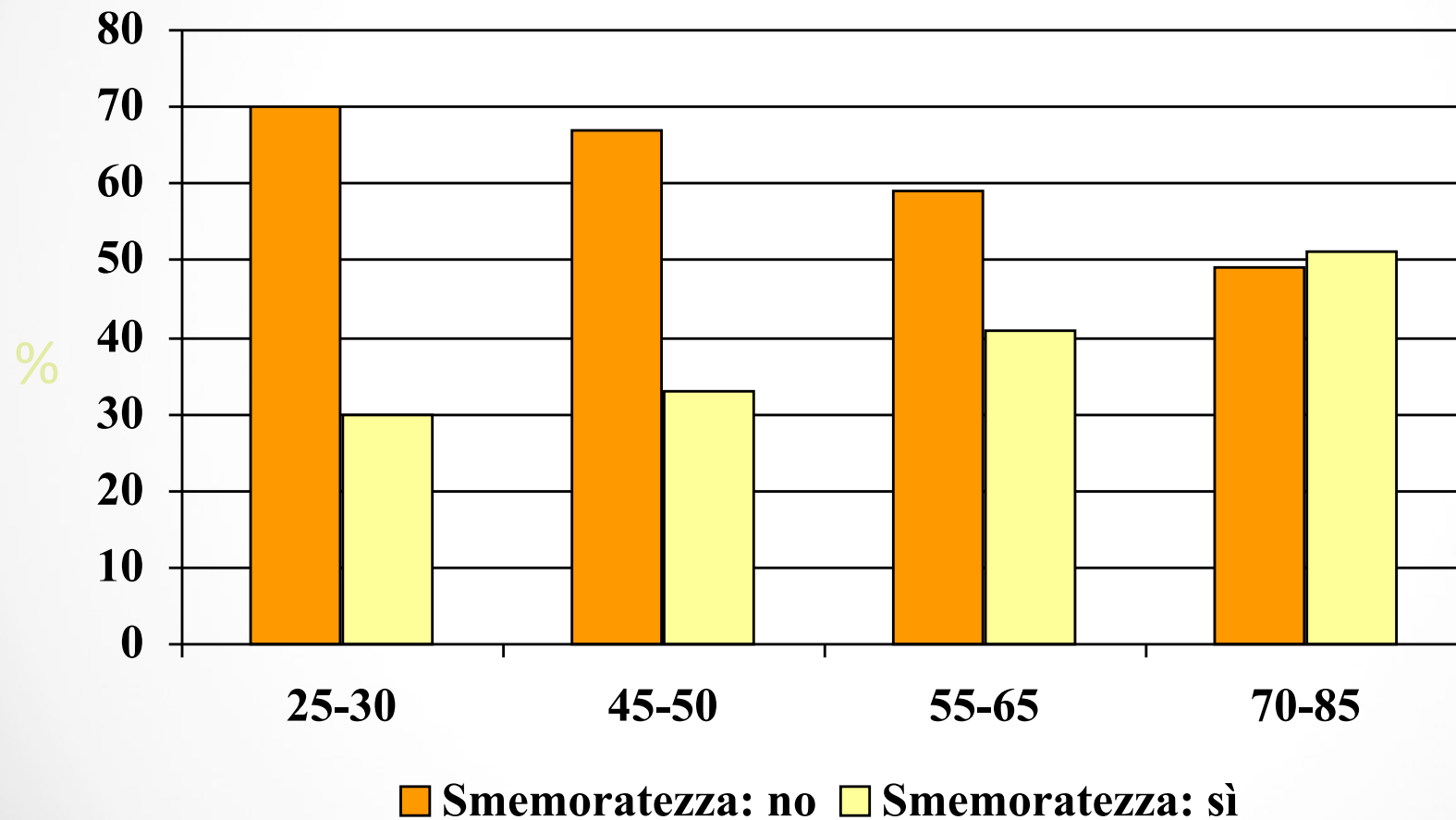
Elena Lucchi
Psicologa

www.elenalucchi.it

...la memoria non è più come prima...

- “Ricordo le cose di 20 anni fa, ma non quello che ho mangiato ieri!”
- “Vado in cucina per prendere una cosa e quando sono là non mi ricordo più cosa dovevo fare.”
- “Quando esco vedo persone che mi salutano, sono volti familiari, ma non mi ricordo chi sono.”
- “Dovevo fare una telefonata, a mezzogiorno; l’avevo in mente fino alle 11, poi mi sono dimenticata!”

Autopercezione del funzionamento mnemonico in 1971 soggetti sani



Invecchiamento e memoria

- **Non è vero** che l'età comporta un'inesorabile riduzione della memoria.
- **L'ansia, l'apprensione, lo scarso tempo** per elaborare le informazioni possono far emergere difficoltà nelle prestazioni di memoria.
- La **maggior parte delle persone anziane non ha una demenza** e ha un cervello in grado di funzionare in modo efficace, **a patto che lo usi nel modo adeguato.**

MARTA, NON RIESCO A RICORDARE
COME SI CHIAMAVA QUEL TEDESCO
PER CUI HO PERSO
LA TESTA...

ALZHEIMER,
NONNA.



LUTO ALBERTO © 2003 Silver/McK

Come invecchiano le funzioni cognitive

- La quantità di informazioni è quadruplicata rispetto a 50 anni fa
- Maggiore sensibilità ai fattori distraenti durante l'elaborazione dell'informazione
- Rallentamento dei processi di elaborazione
- Memoria semantica si arricchisce di nuove informazioni
- Vuoti di memoria riducono l'autostima, intaccano l'autoefficienza, si modifica la spinta motivazionale

Non si riducono le capacità di apprendimento e di memoria

...la memoria non è più come prima...

Tendenza a smettere di usare i metodi per ricordare meglio

...nemmeno noi siamo uguali a prima!

È fondamentale prendere
consapevolezza della necessità di
cambiare il modo in cui usiamo le nostre
risorse

•

ADDIO ALLORA
MA SAPPI CHE
NON TI SARA' FACILE
DIMENTICARMI.

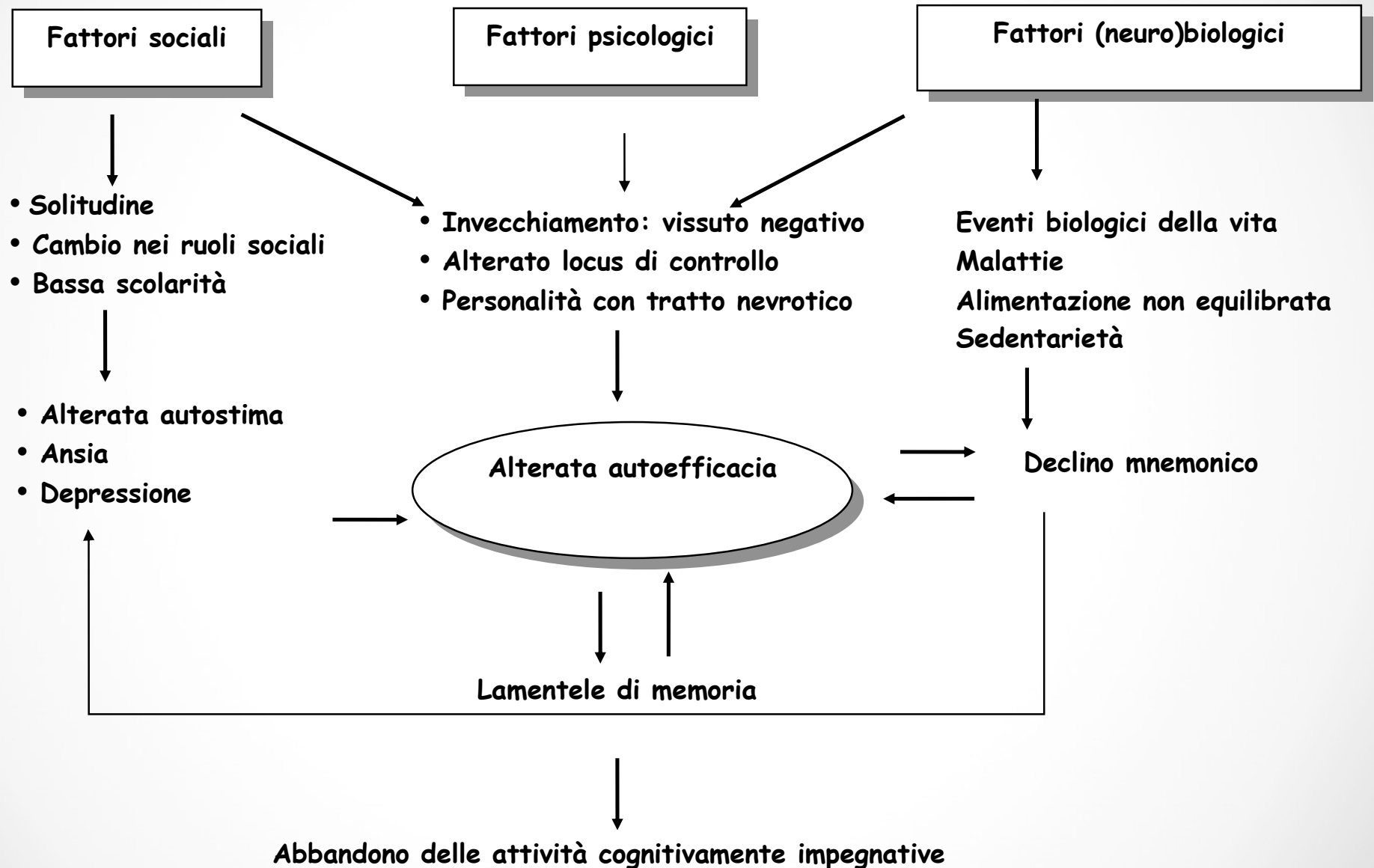
EPPURE DA
QUALCHE PARTE
DEVO AVERLO
GIÀ VISTO...



In ogni momento della vita, le abilità mentali sono determinate da una gamma vastissima di fattori differenti.

L'eredità genetica è un determinante molto potente della capacità mentale generale e dei possibili esiti futuri, ma lo sono anche l'istruzione, la motivazione ed il coinvolgimento intellettuale nel corso della vita.

Invecchiamento normale



- “Ho settantacinque anni, **dunque** sono ormai vecchio, e **dunque** sono meno in tutto, ed è **ridicolo** che mi atteggi e voglia comportarmi come un giovane; sono di un'altra epoca e sarebbe uno sforzo **inutile** cercare di adattarmi a questa, troppo diversa dalla mia; sono **ormai** fuori dai giochi sociali ed è più conveniente che mi ritiri a vivere in pace il tempo che mi resta”.

“Ho settantacinque anni, sono innegabilmente vecchio; ho perso forza ed energia, ma ho **ancora** delle risorse; devo **interessarmi** al mondo di oggi, che è cambiato da quello in cui io ero giovane, ma non è detto che sia peggiorato tutto: se non mi **adatto** a questi cambiamenti, resterò fuori e ai margini. Sono **ancora** vivo e vivere significa partecipare a ciò che mi circonda.”

- “Ho settantacinque anni, **dunque** sono ormai vecchio, e **dunque** sono meno in tutto, ed è **ridicolo** che mi atteggi e voglia comportarmi come un giovane: sono di

Atteggiamento di
rinuncia
accettazione di
situazioni modificabili,
rassegnazione di fronte
alle possibili difficoltà

- vivere in pace il tempo che
mi resta”.

“Ho settantacinque anni,
sono innegabilmente vecchio;
ho perso forza ed energia, ma
ho **ancora** delle risorse; devo
interessarmi al mondo di
oggi, che è cambiato da

Atteggiamento equilibrato
Accettazione delle
situazioni imm modificabili
Reazione di fronte alle i,
sfide
Tentativo di sfruttare al
meglio le proprie e
potenzialità

Il **rallentamento dell'elaborazione** dell'informazione in vecchiaia sarebbe l'unico cambiamento funzionale che, per i suoi effetti “a catena”, ridurrebbe l'efficienza di tutte le altre abilità mentali.

Salthouse 1985, 1991, 1996

Strategie per esercitare la memoria

- Il presupposto è riconoscere che **non siamo** “**invincibili**” e nemmeno la nostra mente.
- Capire **come funziona** la nostra memoria.
- **Organizzare** le informazioni, strutturarle, ripeterle, associarle ad immagini visive; fare riassunti delle letture fatte o di programmi televisivi, film visti.
- **Creare collegamenti** tra i nomi, gli oggetti, fatti.
- **Aumentare le attività** e gli interessi in modo da esercitare spontaneamente anche la memoria.

Strumenti per aiutare la memoria

- Ausili esterni (agende, annotazioni, “nodo al fazzoletto”)
- Ausili interni (metodi cognitivi, mnemotecniche)

Strategie

- abitudini: ogni oggetto al suo posto
- portare a termine le azioni cominciate, una per volta



Programma di Potenziamento Cognitivo

Lab-I Cognitive Empowerment

Di cosa si tratta?

È un intervento di potenziamento della memoria e delle abilità cognitive ad essa collegate, rivolto a persone adulte ed anziane, che si basa su una prospettiva metacognitiva, secondo cui le alterazioni del funzionamento cognitivo dovute all'età sono influenzate anche dall'atteggiamento che si ha verso la propria memoria.

A chi si rivolge?

A tutte quelle persone adulte ed anziane con **normale invecchiamento**, che tuttavia mostrano **atteggiamenti inappropriati verso i propri processi di memoria** ed **errate credenze** sul funzionamento della propria mente, aspetti che determinano una **inadeguatezza nell'utilizzo di strategie di memoria** e **mancanza di auto efficacia e autostima**.

Quali sono gli obiettivi?

Migliorare in modo diretto la prestazione in prove di memoria e, in modo indiretto, la qualità della vita, intervenendo su aspetti metacognitivi, emotivo-motivazionali e su aspetti legati ai meccanismi cognitivi:

- fornendo **conoscenze** appropriate sul funzionamento della memoria;
- incrementando la **fiducia** rispetto alle proprie possibilità di memoria;
- aumentando la **consapevolezza** di un possibile intervento sulla memoria, che conti sulle proprie abilità e risorse cognitive presenti anche in età avanzata;
- insegnando **strategie** per compensare i cambiamenti nella memoria e potenziarla.

Invecchiamento di Successo



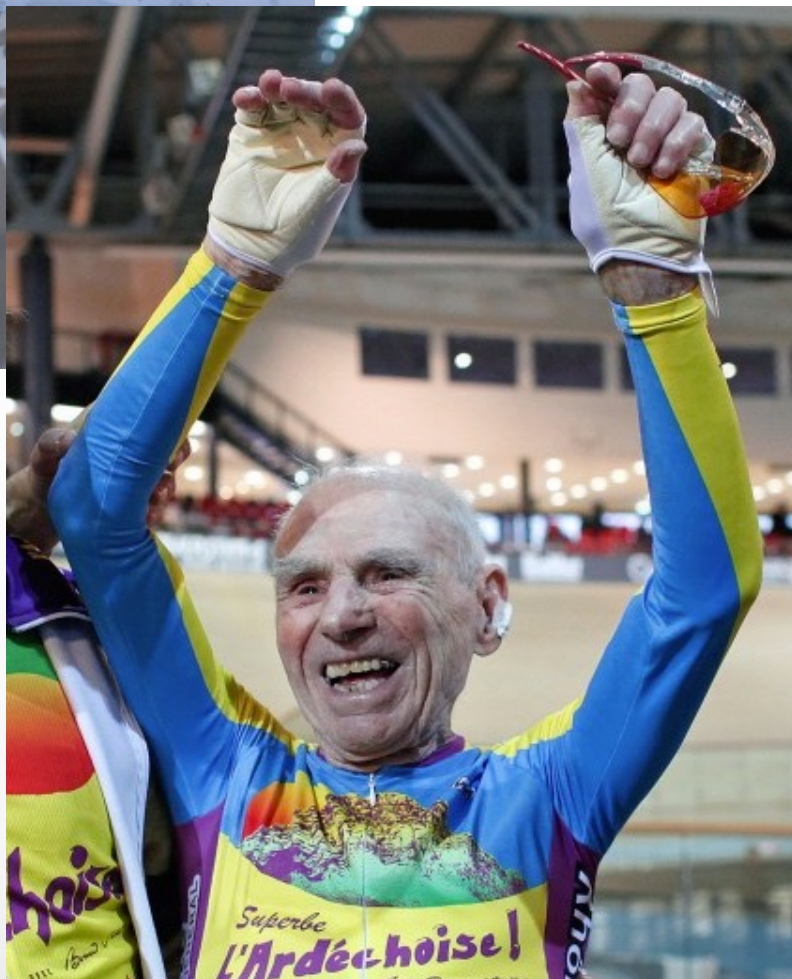
"È stato bello, ma alla fine ha iniziato a farsi dura", così Robert Marchand ha commentato la sua vittoria.

Il ciclista francese (1911-2021) aveva 102 anni quando nel 2014 ha percorso 26,927 chilometri in 60 minuti, fissando un nuovo record dell'ora per gli ultracentenari, che peraltro già gli apparteneva. (Il record maschile nel 2014 era di 52,419 km di R.Dennis).

A 108 anni interruppe la pratica del ciclismo all'aperto a causa di problemi all'udito.

Durante il Covid, non potendo uscire di casa dichiarò di tenersi allenato con la cyclette.

Filippo Ganna detiene il record dell'ora con 67,792 km (2022) e Vittoria Bussi con 50,267 km (2025)



Invecchiamento di Successo

Non necessariamente il solo
raggiungimento di obiettivi avanzati
(e quindi concesso solamente ai più
fortunati),

ma la capacità di sfruttare a pieno le
proprie potenzialità



Socializzazione e invecchiamento: perché è importante?

- **Socializzare** significa costruire e mantenere relazioni con gli altri: amici, parenti, conoscenti, gruppi sociali.

Il cervello è un organo sociale

È progettato per funzionare meglio in relazione con gli altri.

- Il nostro cervello si è evoluto, nei millenni, principalmente per permetterci di **vivere in gruppo**. Pensate che molte delle sue funzioni principali — come il linguaggio, l'empatia, il riconoscimento dei volti — servono a interagire con gli altri.
- Quando siamo in relazione, **il cervello si attiva in modo più intenso e completo**: si attivano aree legate alle emozioni, al pensiero logico, alla memoria.
- Al contrario, **l'isolamento sociale** prolungato è vissuto dal cervello come una forma di 'stress cronico', che può aumentare il rischio di infiammazione, depressione, declino cognitivo e perfino malattie cardiovascolari.
- In breve: il nostro cervello ha bisogno degli altri per funzionare al meglio.
- Per questo, anche nelle persone anziane e con demenza, mantenere le relazioni è una forma di **stimolazione cognitiva naturale**, quotidiana e potentissima.

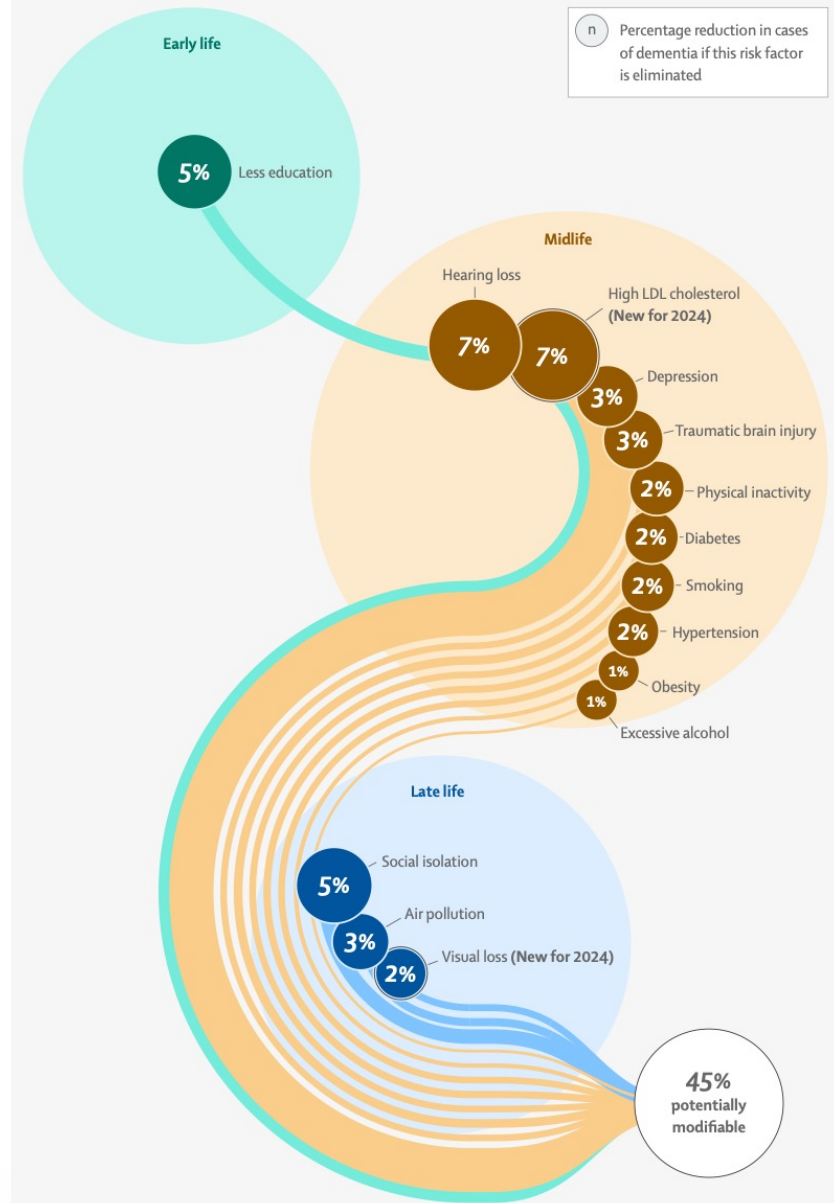
Socializzazione e invecchiamento: perché è importante?

- Studi mostrano che **le persone socialmente attive vivono più a lungo**, hanno **meno rischi di depressione** e un **declino cognitivo più lento**.
- **Solitudine e isolamento sociale** sono fattori che **aumentano il rischio di sviluppare demenza**.

The Lancet, Livingston et al, 2024

- La depressione e l'isolamento sociale sono fattori di rischio modificabili per la demenza.

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



La solitudine



Solitudine - Loneliness

- La solitudine è un **fenomeno universale** di fondamentale importanza per l'essere umano.
- Stato emotivo negativo sperimentato quando c'è **una differenza tra le relazioni che si desidererebbero avere e quelle che uno percepisce di avere in realtà** (Cacioppo & Cacioppo, 2014).
- Le sensazioni sgradevoli della solitudine sono **soggettive**.
- Non riguarda la quantità di tempo che si spende con altre persone o da soli. La solitudine è più correlata alla **qualità dei rapporti**, piuttosto che alla quantità.
- Una persona 'sola' sente di non essere capita dagli altri e pensa di non avere rapporti significativi.



Solitudine come fattore di rischio

- Si è scoperto che la solitudine è un fattore di rischio per molti problemi di salute fisica, dai disturbi del sonno e dalla demenza alla diminuzione della funzionalità cardiaca.
- Gli anziani con i più alti livelli di solitudine hanno quasi **il doppio delle probabilità di morire prematuramente** rispetto a quelli con i più bassi livelli di solitudine (Cacioppo e Cacioppo, 2015)
- Una mancanza di **connessioni sociali** pone un rischio di morte anticipata simile a fattori di rischio fisici come l'obesità e il tabagismo.



HUMANETICA

**LA SOLITUDINE PUÓ ESSERE
DANNOSA PER LA SALUTE
TANTO QUANTO FUMARE
15 SIGARETTE AL GIORNO**

Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people

July 2017 · Aging and Mental Health

Solitudine esistenziale (SE) narrata da persone anziane fragili.

Interviste narrative individuali con 23 persone con età tra i 76 e i 101 anni che ricevono assistenza e servizi a lungo termine.

Da una analisi delle interviste sono stati identificati quattro temi relativi ai significati di SE:

- 1) essere intrappolati in un corpo fragile e in deterioramento
- 2) essere visti con indifferenza
- 3) non avere nessuno con cui condividere la vita
- 4) assenza di scopo e significato

Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B. H., & Edberg, A. K. (2017).
<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>

Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people

July 2017 · Aging and Mental Health

Solitudine esistenziale (SE) narrata da persone anziane fragili.

Interviste narrative individuali con 23 persone con età tra i 76 e i 101 anni che ricevono assistenza e servizi a lungo termine.

Da una analisi delle interviste sono stati identificati quattro temi relativi ai significati di SE:

- 1) essere intrappolati in un corpo fragile e in deterioramento
- 2) **essere visti con indifferenza**
- 3) **non avere nessuno con cui condividere la vita**
- 4) **assenza di scopo e significato**

Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B. H., & Edberg, A. K. (2017).
<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>

L'incontro con gli altri se...

- basato sulla condivisione delle esperienze
- fondato sul rispetto, l'accoglienza della diversità e la curiosità nei confronti dell'altro

**È un momento fondamentale sulla
strada dell'invecchiamento di
successo**

Messaggi da portare a casa

Conoscere come funzioniamo e riconoscere i propri cambiamenti.

Accettare i propri limiti, guardando alle proprie potenzialità.

Concedersi più tempo per imparare cose nuove.

Avere fiducia nelle proprie capacità.

Restare connessi agli altri: fin da subito!

INVECCHIO, MA POSSO
SMETTERE QUANDO VOGLIO.

