

Se vuoi la mente «multitasking» comincia dalle piccole cose

NICLA PANCIERA

Spesso dare la colpa alla stanchezza è solo un tentativo di autoinganno. Se troviamo sempre più faticoso tenere traccia della posizione dei veicoli attorno a noi in tangenziale nell'ora di punta o se non ci ricordiamo di avere già aggiunto quel dato ingrediente nella torta, non riusciamo a non pensare che stiamo invecchiando. Tenere a mente informazioni che cambiano in fretta, per esempio mentre siamo affaccendati in altro, è un compito della «working memory», la memoria di lavoro, vale a dire un sistema che trattiene specifiche informazioni giusto il tempo necessario per un'ulteriore elaborazione o per l'esecuzione di un altro compito, come accade quando siamo impegnati in

più attività. I neuroscienziati la considerano una componente fondamentale del sistema cognitivo e tentano di capirne il funzionamento. Questo è l'obiettivo degli studi al «Cognitive Ageing Laboratory» dell'Università della Virginia (Usa), nell'ambito di quello che è definito come «uno dei più vasti studi sull'invecchiamento dai 18 ai 98 anni». «Vogliamo capire come le prestazioni nei test di "working memory", ovvero l'accuratezza con la quale ricordiamo sequenze di parole e pallini, sono collegate alle altre capacità cognitive - ha spiegato il direttore, Timothy Salthouse, una delle autorità negli studi sull'invecchiamento -. Le persone che hanno le prestazioni migliori non sono quelle più abili nei test di memoria, ma quelle più brave nei test di ragionamento». E la scoperta conferma l'idea che questo tipo di memoria non svolga funzioni di supporto, ma giochi un ruolo fondamentale in molti tipi di attività cognitive. Per ritardare il declino intellettuale legato all'età, dunque, si può partire da un punto: far lavorare di più la memoria di lavoro.

