

Come potenziare la memoria: l'effetto «distanziamento» per conservare le informazioni a lungo termine

Quante volte ripetere quel che vogliamo ricordare? Ogni quanti giorni? Due metodi facili da sperimentare e adattare se vogliamo memorizzare dati il più a lungo possibile

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 gennaio 2026)



Uno dei crucci per chi lavora con dati e informazioni, per non parlare di chi studia, è non **riuscire a memorizzare**. Soprattutto memorizzare **il più a lungo possibile**, in modo da aver appreso.

Una facoltà importante non solo in gioventù, quando si vive immersi nel mondo scolastico, ma anche in età adulta per il lavoro e, con il passare degli anni, quando subentra il timore di «perdere colpi» e quindi il desiderio di migliorare e **consolidare** la nostra memoria è ancora più impellente.

Meccanismi di apprendimento

Se non ci siamo del tutto arresi all'opzione memorie «esterne», cioè ad affidare ai dispositivi elettronici ogni nota, appunto, data possiamo cercare di potenziare nel tempo il ricordo delle informazioni.

Esistono vari consigli su come **allenare la memoria** e ricordarsi parole, numeri e informazioni. Quello su cui vogliamo focalizzarci in questo articolo, però, non è tanto come imparare una poesia (o altro) a memoria, piuttosto su **come conservare nel tempo** quello che abbiamo memorizzato, in particolare usando l'**effetto distanziamento**.

Per farlo, dobbiamo partire da un fondamentale: per padroneggiare una qualsiasi abilità è essenziale la **ripetizione** nel tempo, un principio che si applica all'apprendimento fisico e mentale; ma **quanto spesso** dobbiamo ripetere per combattere la nostra naturale tendenza a dimenticare le informazioni? Lo ha studiato la psicologia cognitiva.

Quando si tratta di apprendimento, dobbiamo diffidare della facilità con cui impariamo: ricordare una lezione oggi non significa che la ricorderemo tra un mese. **Un apprendimento troppo facile e veloce può rivelarsi inefficace a lungo termine**, mentre un apprendimento troppo difficile potrebbe essere ugualmente inefficace perché scoraggiante.

Come ripetere

I due punti fermi per memorizzare a lungo termine sono: **ripetere e programmare nel tempo la ripetizione** dei contenuti (la riattivazione della memoria) **in modo efficiente** per ciascuno di noi. Per quanto riguarda il «come» ripetere, il consiglio è ripassare i contenuti appresi (che siano parole, numeri, concetti, formule) **rispondendo a domande**, piuttosto che rileggendo semplicemente il materiale. È più efficace. Dopo ogni tentativo di ricordare le informazioni, ovviamente, bisogna andare a recuperare quelle che non fossimo riusciti a richiamare alla memoria.

L'effetto distanziamento

Arrivando al **quando ripeterle**, introduciamo il fenomeno noto come «effetto distanziamento»: quando le revisioni di contenuti sono limitate, ad esempio, a tre sessioni, è preferibile **distanziarle su periodi relativamente più lunghi** (ad esempio ogni tre giorni) piuttosto che su periodi più brevi (ogni giorno). Rivedere il materiale a intervalli più lunghi richiede più impegno: è proprio **questo sforzo che rafforza i ricordi** e ne favorisce la conservazione a lungo termine.

Il segreto è identificare il giusto intervallo tra le ripetizioni, in modo che non sia né troppo lungo né troppo breve. L'intervallo ideale varia a seconda di diversi fattori, come il tipo di informazioni da apprendere o il funzionamento personale del nostro cervello, ma si può andare per tentativi.

Il metodo «dei giorni»

Ci sono software di apprendimento che utilizzano algoritmi per trovare come testare ogni informazione nel momento ideale, come quelli utilizzati per imparare le lingue straniere. Ma ci sono anche metodi che possiamo applicare e testare in prima persona.

Il primo è il «**metodo dei giorni**»: quando si impara qualcosa per la prima volta, la memorizzazione è fragile e il contenuto deve essere riattivato rapidamente per non essere dimenticato. **Ogni recupero rafforza la memoria, consentendo di posticipare la ripetizione successiva.**

Un esempio di distanziamento esteso per un dato contenuto è: giorno 1, giorno 2, giorno 5, 15, 45, 135, con **la data dell'intervallo che triplica da una sessione all'altra**. Sembra vantaggioso fare comunque la prima ripetizione il giorno 2, poiché il sonno notturno consente al cervello di

rafforzare le conoscenze apprese. Gli intervalli successivi possono essere adattati in base alle esigenze individuali, al tipo di contenuti da memorizzare e alla loro mole.

Questo metodo permette anche di integrare nuove informazioni. Ad esempio, nei giorni in cui non sono previste ripetizioni, si possono aggiungere dati da memorizzare.

Il metodo «sistema a scatole»

Un altro metodo è quello basato sul «**sistema a scatole di Leitner**». In questo caso, la **durata dell'intervallo** prima del successivo recupero **dipende dall'esito** del tentativo di ripetizione.

Se la risposta è stata facile, il recupero successivo dovrebbe avvenire entro una settimana.

Se la risposta è stata difficile, devono trascorrere tre giorni prima del test successivo.

Se la risposta non è stata trovata, il test successivo dovrebbe essere svolto il giorno successivo.

Ovviamente il tutto deve sempre essere adattato in modo da poter sviluppare un metodo personalizzato.

In breve, un apprendimento efficace e duraturo richiede un certo sforzo per recuperare le informazioni dalla memoria, ma anche la ripetizione regolare e gli intervalli appropriati.

[**Vuoi una super memoria? Le cinque strategie che la mente usa per ricordare**](#)

[**Il declino cognitivo è evitabile? I consigli \(semplici\) per proteggere la memoria**](#)

[**Memoria, tutti i trucchi che ci permettono di non dimenticare più nulla**](#)