

Fare i nonni rallenta il deterioramento cognitivo. Ma solo se è una scelta e non un obbligo

Fare i nonni rallenta il deterioramento cognitivo. Ma solo se è una scelta e non un obbligo

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 4 marzo 2026)



C'è un modo facile e divertente per **ritardare il deterioramento cognitivo** che può manifestarsi con il passare degli anni: **fare i nonni**, un'attività che è allo stesso tempo anche utile alla famiglia. Lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista *Psychology and Aging*, primo autore **Flavia Chereches** del Department of Developmental Psychology della Tilburg University, nei Paesi Bassi. La ricerca ha rilevato che gli anziani chiamati a svolgere le tipiche mansioni di nonno o nonna hanno, rispetto a chi non è coinvolto in questa attività, **risultati migliori ai test per la memoria e la fluenza verbale**, anche dopo che sono stati apportati gli aggiustamenti metodologici che prendono in esame altre variabili, come età e condizioni di salute di partenza.

L'analisi

L'importante è essere coinvolti almeno in alcune delle tipiche attività dei nonni: accompagnare i bambini a scuola, aiutarli nei compiti, preparare pranzo e merenda, farli giocare e divertire. Perché il beneficio ci sia è però importante che la funzione di nonno o nonna resti di supporto a genitori presenti e responsabili, altrimenti il **carico diventa eccessivo e allora l'effetto positivo tende a sparire**. L'analisi è stata realizzata riesaminando i dati anonimizzati di un ampio studio epidemiologico, l'*English Longitudinal Study of Aging* che dal 2016 al 2022 ha sottoposto oltre 2800

persone, età media 67 anni, a una **serie ripetuta di test cognitivi**, mentre erano anche raccolte dettagliate informazioni sul genere di attività di supporto a cui i nonni era chiamati. Il confronto è stato fatto con gli anziani che invece non svolgevano nessuna attività per i nipoti. Per poter entrare nello studio gli anziani non dovevano essere residenti in strutture assistenziali e dovevano risultare indenni da decadimento psichico al momento del reclutamento.

I risultati

La ricerca ha anche mostrato l'esistenza di una **differenza di genere per quanto riguarda gli effetti sulla cognizione**. Infatti, le nonne sembrano beneficiare maggiormente dell'attività di supporto ai nipoti, mentre i nonni hanno sì mostrato livelli cognitivi superiori agli anziani utilizzati come controlli, ma solo quando sono state utilizzate specifiche analisi interpretative, così che il dato è da considerarsi meno evidente. La causa di questa differenza potrebbe risiedere, secondo i ricercatori, nel fatto che, rispetto alle nonne, **molti nonni sono meno abituati a svolgere quei compiti di supporto, quindi possono trovarli eccessivamente impegnativi**. «Inoltre i dati raccolti non ci hanno consentito di sapere se l'aiuto fornito ai nipoti era volontario oppure percepito come un impegno non desiderato. **Fare il nonno per obbligo** potrebbe non evocare le stesse emozioni positive che ha chi si presta volontariamente, e lasciare piuttosto la sensazione di una perdita della propria autonomia».

Leggi anche

- [Chi sono i «superager»? Ecco perché il cervello di alcuni ottantenni funziona come quello dei cinquantenni](#)
- [Capacità cognitive del cervello: il picco massimo si raggiunge dopo i 41 anni, nessun declino \(fino a 65 anni\) per chi continua a usarle](#)
- [Smettere di bere alcolici potrebbe essere la chiave per rallentare l'invecchiamento](#)
- [Il bilinguismo riduce il rischio di demenza e regala tre anni in più di invecchiamento in buona salute](#)
- [Quando «la testa è stanca», due aree del cervello potrebbero essere al centro dell'affaticamento](#)