

Vuoti di memoria: quando si tratta di normale processo di invecchiamento e quando, invece, c'è da preoccuparsi? di Silvia Turin

La memoria episodica inizia a perdere colpi intorno ai 60 anni: in molti casi, però, si tratta di vuoti di attenzione dovuti a stress. Come distinguere l'inizio di un problema dalla minor brillantezza attesa con l'avanzare dell'età (Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 luglio 2026)



Dimenticarsi dove si sono appoggiate le chiavi, dove si è parcheggiato, il nome di un nuovo collega o un appuntamento di lavoro: quando il declino di quella che i ricercatori chiamano «memoria episodica» (cosa è successo, dove e quando) è una componente **normale dell'invecchiamento cognitivo** umano e quando una premonizione di un **futuro decadimento cognitivo**?

Cosa succede alla memoria a breve termine

Nella maggior parte degli adulti si osserva un certo **declino della memoria** che diventa evidente intorno ai **60 anni** e interessa soprattutto la memoria «a **breve termine**» (o di lavoro).

Ciò è in gran parte spiegato dai **cambiamenti** strutturali e funzionali del cervello che iniziano nella **mezza età** e accelerano man mano. In uno studio del 2025 che analizzava più di 3.700 adulti cognitivamente sani, si è scoperto che il declino della memoria legato all'età è strettamente correlato al **deterioramento delle connessioni** tra le regioni cerebrali. Ma non si tratta di patologia.

La memoria di lavoro viene cancellata rapidamente da tutti per vari motivi: dobbiamo farlo per poter «**liberare spazio**», immagazzinare nozioni nuove e prendere decisioni. Il nostro «magazzino»

può essere più o meno capiente, oppure avere noi l'abitudine di svuotarlo subito.

Sono **caratteristiche innate** (anche ereditate) su cui si può lavorare.

Quando dimentichiamo (e perché)

Dimenticare sempre dove si sono messe le chiavi può essere allora un segnale di decadimento cognitivo oppure no.

Oltre alle caratteristiche innate di cui si è scritto sopra, sulla memoria incidono anche **situazioni psichiche come depressione, stress, aspetti caratteriali** che portano il cervello a essere meno attento. Anche la **ripetitività di un'azione** non favorisce la memorizzazione: parcheggiare ogni giorno sotto casa è un gesto automatico che induce il cervello a svuotare la casella relativa, con il risultato che la mattina non ricordiamo mai dove sia l'auto perché non ci abbiamo fatto caso più del solito. Associare invece un episodio a **un'emozione o a un rischio** rende più significativo l'accaduto e permette di memorizzarlo più a lungo.

I campanelli d'allarme

Scatta un campanello di allarme, invece, quando la scarsa memoria di lavoro inizia a dare **problemi pratici nella vita**. Se non riesco più a giocare a carte mentre prima lo facevo, non riconosco gli spazi, mi oriento male in macchina e nelle strade che conosco, allora è bene fare un test neuropsicologico.

Non conta tanto il singolo episodio ma **la frequenza, la progressione e soprattutto l'impatto sulla vita** quotidiana, ma non esiste una relazione scontata tra gli impacci della memoria dovuti al progredire dell'età e i disturbi cognitivi veri e propri.

Destino non segnato

Solo ad alcune delle persone che presentano tali fenomeni sarà in seguito formulata una diagnosi di decadimento cognitivo lieve, **Mild cognitive impairment (MCI)**, temuta come fase prodromica della demenza.

E anche in questo caso non è detto che il destino sia segnato: uno studio sul Mild cognitive impairment condotto da un gruppo di ricercatori del *Taub Institute for Research on Alzheimer's Disease and the Aging Brain* della Columbia University di New York ha seguito nel tempo 752 persone con diagnosi di Mild cognitive impairment. È emerso che circa **il 60 per cento** di loro alle visite successive **non corrispondeva più ai criteri** per il mantenimento della diagnosi, il 30 per cento circa li conservava, e solo il 10 per cento circa aveva sviluppato una vera e propria demenza.

I neuroni che ricrescono

Se siamo solo **stressati e distratti**, magari dalle persistenti notifiche del cellulare, possiamo ricordare che il cervello è «plastico» e il «magazzino» si può espandere. Non solo, è stata

dimostrata la possibilità che i [neuroni della memoria possono ricrescere anche negli adulti](#). Fattori legati allo stile di vita - come l'attività fisica, ambienti stimolanti e alcuni farmaci - possono stimolare la **produzione di nuove cellule**.

I segnali

Di seguito alcuni esempi considerati generalmente compatibili con il **normale** invecchiamento:

- non ricordare immediatamente dove sono le chiavi o gli occhiali;
- entrare in una stanza e dimenticare perché;
- impiegare più tempo a recuperare un nome;
- non ricordare l'informazione dopo qualche minuto.

Esempi di segnali che gli specialisti considerano più **sospetti**:

- dimenticanze che interferiscono con le attività quotidiane;
- saltare appuntamenti importanti in modo ripetuto;
- difficoltà nella gestione di denaro, farmaci o spostamenti;
- problemi di memoria notati anche da familiari o colleghi;
- peggioramento nel tempo.

Di seguito le buone pratiche per la salute del **cervello**:

- [Esercizio fisico: un singolo allenamento smuove nel cervello le aree legate all'apprendimento e alla memoria](#) di Silvia Turin
- [Come potenziare la memoria: l'effetto «distanziamento» per conservare le informazioni a lungo termine](#) di Silvia Turin
- [«Neuroni della memoria»: negli adulti possono ricrescere?](#) di Alessio Cozzolino
- [Ricordi del primo anno di vita, che fine fanno? C'è una nuova ricerca sulla memoria dei neonati](#) di Valentina Rorato
- [Con la cannabis memoria e salute del cervello sono a rischio: studi su schizofrenia e compiti di lavoro](#) di Elena Meli
- [Allenare il cervello, le strategie per mantenere una buona memoria \(anche avanti con l'età\)](#) di Cristina Marrone
- [L'esercizio fisico migliora la memoria fino a 24 ore dopo l'allenamento: risultati superiori nei test cognitivi](#) di Cristina Marrone
- [La dieta MIND per la memoria può ridurre il rischio di invecchiamento cerebrale](#) di Silvia Turin
- [Demenza e perdita di memoria: 14 azioni per contrastare il declino, con due «nuove entrate»](#) di Silvia Turin