


SPECCHIO
di giorgio geraci
 geraci@monitortp.it

LA MEMORIA È UN GIOCO

Il discorso sulla memoria della scorsa settimana ha *stimolato* il lettore e mi è stato chiesto di *continuare* il tema.

Ci provo. Intanto, cos'è la memoria? E' la capacità che ha il cervello di conservare informazioni e di riprodurle anche in assenza di ciò che li ha suscitati. La sua perdita è chiamata amnesia, un disturbo presente in molte patologie che colpiscono l'organo cervello. Le fasi principali nell'elaborazione della memoria sono: la codifica, cioè l'elaborazione delle informazioni ricevute; l'immagazzinamento, la creazione di registrazioni perma-

nenti delle informazioni codificate; ed il richiamo, cioè il recupero delle informazioni immagazzinate, in risposta a qualche sollecitazione.

Il più diffuso criterio di classificazione della memoria si basa sulla durata della ritenzione del ricordo, identificando tre tipi distinti di memoria: la memoria sensoriale, la memoria a breve termine, la memoria a lungo termine.

Le informazioni provenienti dall'esterno mediante stimoli sensoriali vengono filtrati dalla memoria sensitiva che trattiene solamente una piccola percentuale delle informazioni, per farle fluire verso la memoria a breve termine e stipare le più importanti in quella a lungo termine. La memoria sensitiva riceve direttamente stimoli dall'esterno: è dunque il primo filtro alla memorizzazione. Le informazioni ricevute soggiornano solamente pochi secondi nella memoria sensitiva e di tutte quelle in ingresso ne vengono scartate il 75%. Delle informazioni restanti solamente l'1% viene selezionato come degno di passare all'analisi e alla memorizzazione della memoria primaria, contenuta dall'ippocampo e costituente un deposito limitato del cervello. Le informazioni arrivate con successo alla memoria a breve termine hanno da pochi secondi a qualche minu-

to di tempo per procedere verso la memoria a lungo termine. Il passaggio da un'allocazione all'altra è pressoché automatico e inconscio, basato sulle nostre abitudini e capacità di memorizzazione personali: tuttavia è un processo delicato in quanto le informazioni perse, quelle cioè che non hanno avuto modo di passare all'allocazione a lungo termine, risulteranno irrecuperabili, se non mediante un ulteriore stimolo. Su questo punto - mediante un ulteriore stimolo - si sono impiantate tantissime ricerche e si è sviluppato un mondo di *giochi* tesi a mantenere, sollecitare, sviluppare, tenendola allenata, la memoria. Scrive Stefano Bartzaghi: *Anche i sistemi coatti con cui una volta si era costretti a mandare a memoria sciocchezze come i nomi delle catene delle Alpi (Ma con gran pena le reca giù) rivelano così il loro senso: ora che nessuno ci obbliga ad adottarli diventano giochi*. La palestra per restare lucidi e reattivi a lungo passa da sei strade che, secondo le ultime ricerche condotte nel campo delle neuroscienze, si rivelano più promettenti dei *brain training games*. Lo suggerisce il magazine New Scientist chiarendo che se a lungo andare i giochi migliorano solo le prestazioni di chi li fa, queste attività incidono, al contrario, sulla materia grigia. Ne continueremo a parlare. Stiamoci bene.

