

Gestire le emozioni per potenziare la memoria

di Francesco Bottaccioli*

Il paradosso dei farmaci “potenziatori della cognizione”, maggiormente usati, è che hanno come bersaglio il sistema neuronale che produce dopamina. Un neurotrasmettitore certamente importante per l’attenzione, ma che soprattutto migliora la sensazione di benessere. La dopamina è euforizzante, ci fa sentire felici e rilassati. Il circuito della dopamina è noto alle neuroscienze come il “circuito del premio”, come il network nervoso che si attiva quando siamo gratificati. E la gratifica è la dopamina che irrori i circuiti che gestiscono lo stress, le emozioni e i processi cognitivi. Il miglioramento dell’attenzione, della concentrazione, della capacità elaborativa e della memoria sembra quindi più il risultato di uno stato di benessere emotivo che di un’azione diretta dei farmaci sui sistemi cognitivi.

Questo vuol dire che ci sono mezzi meno pericolosi per potenziare la concentrazione mentale e l’incameramento di informazioni. Il primo è quello di imparare a gestire le emozioni senza farmaci. Il secondo è di aver chiaro che mente e cervello stanno in un organismo che è fortemente influenzato anche da comportamenti quotidiani come l’alimentazione, l’attività fisica, il sonno, che hanno un’azione rilevante sui circuiti nervosi che sorreggono emozioni, cognizione e memoria. La quale non può essere trattata come un magazzino dove stipare oggetti con etichette sbiadite o senza etichette. La memoria è un multisistema con una disponibilità limitata e che, per passare da una condizione a breve termine, dove viene temporaneamente accolto il materiale, ad una a lungo termine, dove poi il materiale è sistemato in modo da potere essere richiamato, ha bisogno che i sistemi cognitivi lavorino i nuovi dati e li inseriscano in schemi preesistenti, in vecchie tracce, che verranno quindi rimaneggiate. Questa continua riorganizzazione, che è la base di una memoria solida e non “a pappagallo”, richiede quindi due passaggi: comprendere i significati del materiale da memorizzare sistemandoli in archivi pre-esistenti (se i dati si aggiungono a conoscenze consolidate) o (nel caso che le conoscenze siano nuove) utilizzando per analogia vecchi archivi che si prestano ai nuovi contenuti; in secondo luogo occorre fissare la traccia con la ripetizione. Infatti una esatta comprensione del materiale da memorizzare, senza ripetizione, non garantisce la formazione di una traccia stabile. Ripetere “a pappagallo” quindi non va bene, ma non va bene nemmeno non ripetere. Questo perché la formazione della memoria non è solo un fatto mentale, è sorretta da cambiamenti biologici. Dagli studi del Nobel Eric Kandel sappiamo che la memoria necessita di un potenziamento delle sinapsi con sintesi di nuove proteine. Più recentemente abbiamo saputo che l’ippocampo, area cardine della memoria, produce anche nuovi neuroni, che andranno ad ingrandire l’area cerebrale, come ha dimostrato uno studio di neuroimaging sui cervelli di studenti di medicina tedeschi dopo la preparazione di una importante sessione di esami. Insomma, abbiamo dentro la scatola cranica un organo di eccezionale duttilità e raffinatezza, che non andrebbe strapazzato dalla nostra chimica primitiva.

**Presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia*

PUBBLICATO CON QUALCHE RIMANEGGIAMENTO SU LA REPUBBLICA DEL 18.06.2013.

RIPRODUZIONE RISERVATA