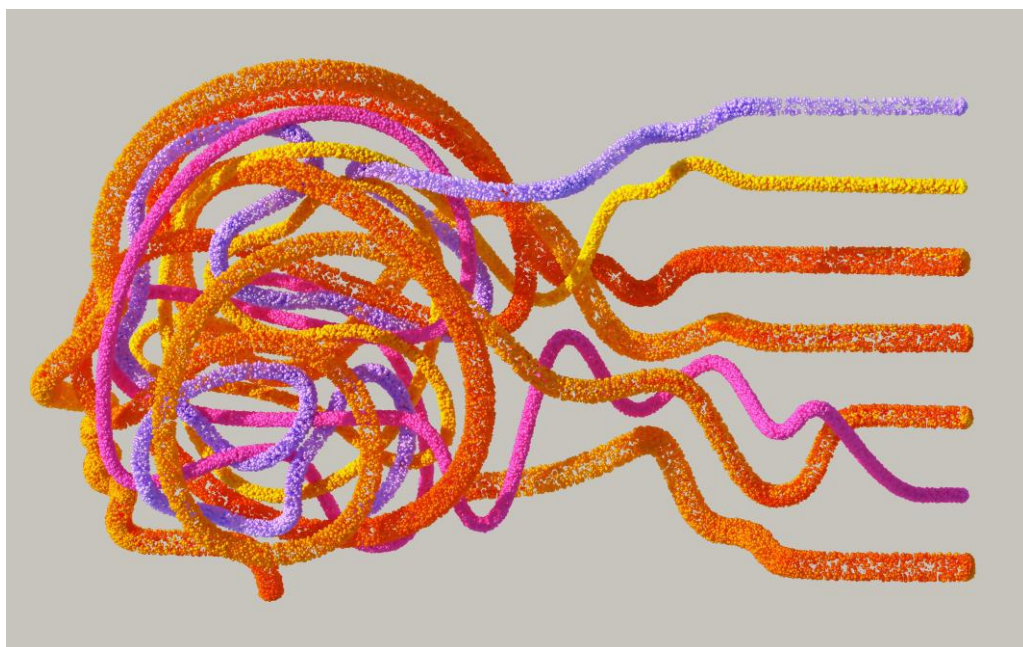


COMUNICATO STAMPA

Invecchiamento: allenare mente ed emozioni aiuta a mantenere il cervello in forma

Due studi della SISSA mostrano come la riserva cognitiva costruita nel corso della vita e le risorse emotive contribuiscano a preservare le capacità mentali negli over 65. Le due pubblicazioni del gruppo della neuroscienziata Raffaella Rumiati nascono nell'ambito del progetto Age-It



Trieste, 01 09 2026

Istruzione, esperienze lavorative stimolanti e un tempo libero ricco di attività contribuiscono a mantenere in salute le capacità cognitive negli over 65, favorendo una maggiore efficacia nell'espressione verbale e migliori performance. Ma attenzione: in tutto questo anche le emozioni giocano un ruolo importante. Il modo in cui le riconosciamo e la capacità di interpretarle può infatti influenzare l'efficienza dei processi cognitivi durante l'invecchiamento.

A evidenziarlo sono due nuove ricerche condotte dal laboratorio della professoressa Raffaella Rumiati della Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati (SISSA) di Trieste, pubblicate sulle riviste *Neuropsychology* e *Brain Sciences*. Gli studi hanno analizzato le risposte agli stimoli di un gruppo di adulti

over 65 per individuare i fattori che contribuiscono a mantenere più a lungo le capacità mentali.

Le prime autrici dei due lavori, rispettivamente Elisabetta Pisanu e Stefania Lucia, hanno studiato in particolare il ruolo della riserva cognitiva, cioè l'insieme delle risorse accumulate nel corso della vita attraverso il percorso educativo, le esperienze professionali e le attività svolte nel tempo libero. I risultati del primo studio confermano che una maggiore riserva cognitiva è associata a migliori prestazioni nel linguaggio, favorendo una maggiore capacità di esprimersi e di trovare le parole giuste. Anche le emozioni positive, dice la ricerca, aiutano a migliorare le nostre performance linguistiche. La riserva cognitiva, afferma il secondo studio, è importante anche per migliorare la cosiddetta "memoria di lavoro", ossia la capacità di tenere a mente, elaborare e utilizzare le informazioni. Le emozioni entrano in campo anche in questi processi: non solo ci rendono più efficienti, ma definiscono anche le nostre risposte. In particolare, un'elevata intelligenza emotiva, ossia la capacità di riconoscere, comprendere e usare le emozioni per guidare pensieri, comportamenti e relazioni, influenza in modo significativo le risposte agli stimoli.

Questi risultati confermano dunque che una vita intellettualmente attiva aiuta a tenere il nostro cervello in salute. Inoltre, suggeriscono che le risorse cognitive ed emotive non agiscono separatamente, ma collaborano nel sostenere un invecchiamento più sano ed efficiente.

Le due ricerche sono state realizzate nell'ambito del progetto "Age-It: Ageing Well in an Ageing Society", dedicato allo studio delle sfide e delle opportunità legate all'invecchiamento della popolazione.

Trovare le parole per dirlo: nel linguaggio che invecchia, riserva cognitiva ed emozioni fanno la differenza

La riserva cognitiva aiuta a mantenere più efficiente il linguaggio con l'avanzare dell'età. Lo studio pubblicato su *Neuropsychology* indica infatti che gli anziani con una maggiore riserva cognitiva mantengono prestazioni linguistiche migliori.

«I risultati mostrano che gli anziani con una maggiore riserva cognitiva raggiungono prestazioni paragonabili a quelle dei giovani adulti», spiega la prima autrice Elisabetta Pisanu. «Nei nostri test abbiamo valutato cosa succede nei primi dieci secondi, quando dobbiamo trovare le parole giuste per esprimere i nostri pensieri. Questa finestra temporale permette di cogliere i processi più rapidi e automatici di recupero lessicale, senza dover ricorrere al tradizionale test della durata di un minuto. Abbiamo inoltre osservato che già questi primi dieci secondi sono sufficienti a evidenziare gli effetti dell'invecchiamento e della riserva cognitiva sulle prestazioni linguistiche.» Spiegano le ricercatrici: «Abbiamo riscontrato che già in questi primi momenti è possibile registrare un calo della prestazione da parte nei soggetti over 65. Ma la riserva cognitiva può

aiutare moltissimo: se è alta, questa insufficienza si annulla. È il caso di dire, che permette al cervello di rimanere giovane quantomeno per quanto concerne le sue capacità lessicali di un individuo».

La ricerca evidenzia inoltre che il recupero delle parole associate alle emozioni non è uniforme. Spiega Elisabetta Pisanu: «Negli anziani risulta più facile trovare parole legate a emozioni positive rispetto a quelle associate a emozioni negative. I risultati suggeriscono quindi che, accanto al ruolo protettivo della riserva cognitiva, anche la valenza emotiva delle parole influisce sulle prestazioni linguistiche».

Invecchiamento e memoria di lavoro: esperienza ed emozioni aiutano in modi diversi

Con l'età anche la memoria di lavoro, cioè la capacità di mantenere temporaneamente e utilizzare le informazioni per svolgere un compito, tende a diventare meno efficiente. Lo studio pubblicato su *Brain Sciences* ha indagato in che modo la riserva cognitiva e l'intelligenza emotiva contribuiscano al suo funzionamento, soprattutto quando le emozioni sono rilevanti per il compito da svolgere.

Per farlo, le ricercatrici hanno coinvolto un gruppo di adulti over 65 in un test di memoria nel quale i partecipanti, a seconda della prova, dovevano concentrarsi sull'espressione emotiva oppure sull'età dei volti osservati. «Ci siamo chieste se la riserva cognitiva e l'intelligenza emotiva entrassero in gioco quando le emozioni erano, oppure no, rilevanti in un compito di memoria di lavoro», spiega la prima autrice Stefania Lucia.

«I risultati mostrano che la riserva cognitiva migliora l'accuratezza delle prestazioni indipendentemente dal tipo di prova. Possiamo quindi dire che è fondamentale per sostenere compiti legati al mantenimento e all'elaborazione delle informazioni necessarie per svolgere un compito», spiega Lucia.

Anche il ruolo delle emozioni è emerso con chiarezza. «Quando il compito coinvolge contenuti emotivi, anche negli over 65 le prestazioni migliorano: le persone sembrano diventare più efficienti», osserva la ricercatrice. L'intelligenza emotiva contribuisce a sua volta al modo in cui affrontiamo il compito: «Influenza il modo in cui ciascuno elabora la risposta e, di conseguenza, il risultato finale. Per esempio, chi ha un'elevata intelligenza emotiva impiega più tempo a rispondere agli stimoli emotivi, probabilmente perché dedica loro maggiori risorse attentive ed elaborative. E questo si verifica non perché incontri maggiori difficoltà, ma perché li elabora in modo più approfondito».

Il commento della responsabile delle ricerche Raffaella Rumiati

«Entrambi questi studi sono stati svolti nell'ambito di "Age-It: Ageing Well in an Ageing Society", un ambizioso progetto nazionale che ha posto le basi per un'infrastruttura di ricerca e di dati dedicata all'invecchiamento lungo diverse direttrici: socio-economica, biomedica e tecnologica. L'Italia è uno dei Paesi più longevi al mondo, insieme al Giappone. Questa straordinaria conquista comporta però nuove sfide, perché l'aumento della popolazione anziana si accompagna a una crescente domanda di assistenza sanitaria e sociosanitaria. Comprendere come preservare le capacità cognitive il più a lungo possibile significa quindi non solo migliorare la qualità della vita delle persone, ma anche contribuire alla sostenibilità del sistema sanitario e sociale.», spiega Raffaella Rumiati, neuroscienziata e responsabile di entrambe le ricerche.

Il decadimento cognitivo e le strategie per contrastarlo rappresentano uno degli aspetti centrali di questa sfida, spiega Rumiati: «Le nostre ricerche possono offrire un contributo sia sul piano metodologico, migliorando gli strumenti con cui studiamo questi fenomeni, sia nell'individuazione dei fattori che aiutano a proteggere le capacità cognitive con l'avanzare dell'età».

Conclude Raffaella Rumiati: «I risultati mostrano che una vita intellettualmente stimolante favorisce il mantenimento di diverse funzioni cognitive, dal linguaggio alla memoria di lavoro. Inoltre, mettono in luce il ruolo delle emozioni, che, come suggeriscono i nostri studi, contribuiscono in modo significativo all'efficienza dei processi cognitivi. Nel loro insieme, questi studi suggeriscono che la riserva cognitiva e le competenze emotive agiscono in modo complementare nel sostenere un invecchiamento cognitivo più efficiente. Sono evidenze, queste, che intendiamo approfondire con le nostre prossime ricerche».

LINK UTILI

Articoli completi:

[Article in APA PsycNet](#)

[Article in Brain Sciences](#)

IMMAGINE

Crediti: Unsplash

SISSA

Scuola Internazionale
Superiore di Studi Avanzati
Via Bonomea 265, Trieste
W www.sissa.it

Facebook, Twitter
[@SISSAschool](#)

CONTATTI

Nico Pitrelli

M pitrelli@sissa.it
T +39 339 1337950

Donato Ramani

M ramani@sissa.it
T +39 040 3787513