

# LA TUA MEMORIA NON È IN DECLINO. *È SOLO DISALLENATA.*

## 10 Esercizi Quotidiani per Allenare la Memoria Dopo i 60

**Federico Grianti**

Mindset Coach dal 2007 • federicogrianticoach.com

### Chi Sono

Mi chiamo Federico Grianti e sono Mindset Coach dal 2007. In quasi vent'anni di lavoro ho accompagnato atleti professionisti, imprenditori e persone over 40 — molte delle quali ben oltre i 60 — in un percorso di trasformazione mentale concreto: riprogrammazione cognitiva, disciplina mentale, neuroscienza applicata alla vita quotidiana.

Sono autore del libro «Sciare con la Mente», dove ho raccolto 18 anni di mental coaching applicato allo sci alpino — un metodo che funziona in qualsiasi contesto ad alta pressione: dalla pista da sci alla paura di dimenticare un nome in una conversazione importante.

La mia specializzazione: **Mindset • Mental Coaching • Neuroscienze Accessibili**

### Il Cervello Non Va in Pensione

Se hai superato i 60 anni e ogni tanto dimentichi un nome, il posto dove hai messo le chiavi, o il motivo per cui sei entrato in una stanza, probabilmente hai già sentito quella vocina: «Sto invecchiando, sto perdendo colpi». Fermati un attimo: nella grande maggioranza dei casi, non è così.

Per decenni la scienza ha creduto che il cervello adulto fosse fisso, in lenta discesa dopo una certa età. Oggi sappiamo che non è vero: il cervello resta plastico per tutta la vita. Si chiama **neuroplasticità**, ed è la capacità di creare nuove connessioni neurali a qualsiasi età — anche a 70 anni passati (i dettagli sono nell'Esercizio 1).

I piccoli vuoti di memoria che capitano dopo i 60 anni sono, nella maggior parte dei casi, normali cali di attenzione — non il primo segnale di qualcosa di grave. Ma proprio come un muscolo, la memoria si allena o si lascia andare. I dieci esercizi che seguono sono il programma che uso con i miei clienti per riportare la mente a lavorare per loro, non contro di loro. Ognuno è validato da uno studio scientifico specifico, con la fonte indicata.

### I 10 Esercizi Quotidiani per la Memoria

#### ◆ ESERCIZIO 1 — LA CAMMINATA A PASSO SOSTENUTO

→ **Quando:** 3 volte a settimana, 30–40 minuti, mattina o pomeriggio.

#### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Uno studio dell'**Università di Pittsburgh**, pubblicato su **PNAS nel 2011** (Erickson et al.), ha seguito 120 persone anziane per un anno: chi camminava a passo sostenuto per 40 minuti, tre volte a settimana, ha fatto crescere l'ippocampo — l'area del cervello dedicata alla memoria — del 2%. Un risultato che equivale a ringiovanire il cervello di 1-2 anni. Il meccanismo: l'esercizio aerobico aumenta il BDNF, una proteina che favorisce la nascita di nuovi neuroni.

#### ► COME SI FA

1. Scegli un percorso all'aperto, meglio se nel verde.
2. Cammina a un ritmo che ti fa respirare più forte, ma che ti permette ancora di parlare.
3. Mantieni il ritmo per almeno 30–40 minuti, senza fermarti.
4. Fallo tre volte a settimana, sempre negli stessi giorni: il cervello ama la regolarità.
5. Se puoi, cammina senza cuffie: l'attenzione all'ambiente aggiunge un beneficio cognitivo extra.

● **ROUTINE:** 3 volte a settimana. Durata: 30–40 minuti.

## ◆ ESERCIZIO 2 — IL NUOVO MESTIERE DELLA MENTE

→ **Quando:** 3–5 ore a settimana, per almeno 3 mesi consecutivi.

### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Il **Synapse Project** dell'Università del Texas a Dallas (**Park et al., 2014, Psychological Science**) ha diviso un gruppo di anziani in due: chi imparava un'attività complessa e nuova (fotografia digitale, cucito avanzato) per 15 ore a settimana ha migliorato la memoria episodica in modo misurabile; chi si limitava a socializzare o a fare compiti cognitivi semplici non ha mostrato alcun beneficio. La differenza non è “tenersi occupati” — è l'impegno cognitivo produttivo e sostenuto nel tempo.

### ► COME SI FA

1. Scegli un'attività che non hai mai fatto e che richiede di imparare qualcosa passo dopo passo (fotografia, pittura, uno strumento musicale, un corso di cucina avanzata).
2. Dedica almeno 3–5 ore a settimana, per un minimo di 3 mesi consecutivi.
3. Cerca un contesto con feedback vero: un corso, un insegnante, un gruppo — non solo tutorial passivi.
4. Non fermarti al primo risultato mediocre: è proprio la difficoltà iniziale a generare il beneficio cognitivo.

● **ROUTINE:** 3–5 ore a settimana. Durata minima: 3 mesi.

## ◆ ESERCIZIO 3 — IL PALAZZO DELLA MEMORIA

→ **Quando:** 10 minuti al giorno, ogni volta che devi ricordare una lista o dei nomi.

### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Uno studio pubblicato su **Neuron nel 2017** (Dresler et al., Radboud University) ha confrontato i “memory athletes” con persone comuni: dopo appena 40 giorni di allenamento con il **metodo dei loci** (30 minuti al giorno), i partecipanti senza alcuna esperienza hanno più che raddoppiato la capacità di ricordare una lista di parole — da 26 a 62 su 72 — con benefici ancora presenti dopo 4 mesi. È una tecnica di 2500 anni usata dagli oratori greci e romani, oggi validata dalla risonanza magnetica.

### ► COME SI FA

1. Scegli un percorso che conosci a memoria (es. dal letto alla cucina di casa tua) e individua 5–10 tappe fisse (la porta, lo specchio, il tavolo...).
2. Per ogni cosa che devi ricordare (la lista della spesa, i nomi degli invitati), crea un'immagine mentale vivida — più è assurda o esagerata, meglio funziona — e “posala” su una tappa del percorso.
3. Per ricordare, percorri mentalmente il tragitto tappa per tappa: l'immagine ti riporterà l'informazione.
4. Usa lo stesso percorso più volte: con la pratica diventa automatico.

- **ROUTINE:** 10 minuti al giorno, all'occorrenza.

#### ◆ ESERCIZIO 4 — IL SONNO PRIMA DI TUTTO

→ **Quando:** Ogni notte, 7–8 ore, orari regolari.

##### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

La rassegna di riferimento pubblicata su **Nature Reviews Neuroscience nel 2010** (Diekelmann & Born, Università di Lubeca) dimostra che il sonno non è una pausa dal ricordare — è il momento in cui il cervello lo fa davvero. Durante le fasi profonde, il cervello riattiva e consolida le informazioni imparate durante il giorno, trasferendole dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine. Dormire male non è solo stanchezza: è memoria che si perde prima ancora di formarsi.

##### ► COME SI FA

1. Vai a letto e svegliati sempre alla stessa ora, anche nei weekend.
2. Nelle due ore prima di dormire: niente schermi luminosi, niente caffeina.
3. Punta a 7–8 ore di sonno continuativo — non recuperabili con un caffè il giorno dopo.
4. Se hai imparato qualcosa di importante durante il giorno, rileggilo brevemente prima di dormire: il cervello lo consoliderà durante la notte.
5. Un pisolino di massimo 20 minuti nel primo pomeriggio è un bonus, non un obbligo.

- **ROUTINE:** Ogni notte. Durata: 7–8 ore, orari regolari.

#### ◆ ESERCIZIO 5 — IL PIATTO CHE NUTRE IL CERVELLO

→ **Quando:** Ad ogni pasto principale, tutti i giorni.

##### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Lo studio del **Rush University Medical Center** di Chicago (**Morris et al., 2015, Alzheimer's & Dementia**) ha seguito quasi 1.000 persone anziane per una media di 4,7 anni: chi seguiva più fedelmente la **dieta MIND** — un incrocio tra dieta mediterranea e dieta DASH, ricca di verdure a foglia verde, frutti di bosco, frutta secca, olio d'oliva, pesce — mostrava un declino cognitivo significativamente più lento. Chi otteneva i punteggi più alti aveva un profilo cognitivo paragonabile a persone di 7,5 anni più giovani.

##### ► COME SI FA

1. Verdure a foglia verde (spinaci, bietole, insalata) almeno una volta al giorno.
2. Frutti di bosco (mirtilli, more, lamponi) alcune volte a settimana — anche surgelati.
3. Frutta secca (noci, mandorle) come spuntino quotidiano, una manciata.
4. Olio extravergine d'oliva come grasso principale, pesce almeno una volta a settimana.
5. Limita burro, formaggi stagionati, frittture e dolci a poche occasioni a settimana.

- **ROUTINE:** Ad ogni pasto principale, tutti i giorni.

#### ◆ ESERCIZIO 6 — IL CAFFÈ CON UN AMICO

→ **Quando:** Almeno 2–3 volte a settimana, di persona.

◆ **PERCHÉ FUNZIONA**

Lo studio pubblicato su **The Lancet Neurology nel 2004** (Fratiglioni, Karolinska Institutet) mostra che una vita sociale povera o insoddisfacente aumenta il rischio di demenza fino al 60%, anche tenendo conto di depressione e condizioni cognitive di partenza. Il contatto sociale regolare non è un piacere accessorio: attiva contemporaneamente linguaggio, memoria, empatia ed emozione — un allenamento cerebrale completo che nessun esercizio da solo replica.

► **COME SI FA**

1. Fissa almeno 2–3 incontri a settimana con persone diverse — di persona, non solo per telefono.
2. Scegli conversazioni vere, non solo convivialità silenziosa: fai domande, racconta, ascolta davvero.
3. Alterna le persone che vedi: la varietà sociale stimola più della ripetizione con le stesse persone.
4. Se vivi solo, cerca un gruppo, un corso, un'attività di volontariato: la regolarità conta più dell'intensità.

---

● **ROUTINE:** 2–3 volte a settimana, di persona.

◆ **ESERCIZIO 7 — IL SILENZIO ALLENATO**

→ **Quando:** 10–15 minuti al giorno, meglio al mattino.

◆ **PERCHÉ FUNZIONA**

Lo studio del **Massachusetts General Hospital** pubblicato su **Neuroreport nel 2005** (Lazar et al.) ha confrontato con la risonanza magnetica persone che meditavano da anni con chi non l'aveva mai fatto: i meditatori avevano una corteccia frontale più spessa — proprio l'area coinvolta in memoria e decisione. La meditazione non “svuota la mente”: la allena a concentrarsi, e quella concentrazione è la base di ogni ricordo che si forma bene.

► **COME SI FA**

1. Siediti comodamente, schiena dritta, occhi chiusi o socchiusi.
2. Porta l'attenzione al respiro: l'aria che entra, l'aria che esce.
3. Quando la mente vaga — e lo farà, sempre — nota semplicemente dove è andata e riportala al respiro, senza giudicarti.
4. Inizia con 10 minuti; se vuoi, arriva gradualmente a 15–20.
5. Fallo alla stessa ora ogni giorno: la costanza conta più della durata.

---

● **ROUTINE:** 10–15 minuti al giorno, meglio al mattino.

◆ **ESERCIZIO 8 — LA RIPETIZIONE DISTANZIATA**

→ **Quando:** Ogni volta che impari un nome o un'informazione che vuoi ricordare davvero.

◆ **PERCHÉ FUNZIONA**

La grande meta-analisi pubblicata su **Psychological Bulletin** (Cepeda et al., 2006 — oltre 300 esperimenti analizzati) dimostra in modo inequivocabile lo “spacing effect”: ripassare un'informazione a intervalli crescenti nel tempo la fissa nella memoria molto più a lungo che ripeterla più volte di seguito. È il motivo per cui rileggere un nome dieci volte in un minuto funziona meno che richiamarlo dopo un'ora, poi dopo un giorno, poi dopo una settimana.

► **COME SI FA**

1. Quando impari un nome o un'informazione nuova, ripetila subito ad alta voce una volta.
2. Richiamala alla mente dopo un'ora, senza guardare appunti.
3. Richiamala di nuovo il giorno dopo, poi dopo tre giorni, poi dopo una settimana.
4. Ogni volta che riesci a ricordarla, allunga l'intervallo prima del prossimo richiamo.
5. Se non ricordi, va bene: rivedila e ricomincia la sequenza da un intervallo più corto.

● **ROUTINE:** On demand, ogni volta che vuoi fissare un ricordo.

## ◆ ESERCIZIO 9 — LA SECONDA LINGUA

→ **Quando:** 15-20 minuti al giorno.

### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Lo studio pubblicato su **Neuropsychologia nel 2007** (Bialystok, Craik e Freedman, York University) ha analizzato le cartelle cliniche di 184 pazienti con diagnosi di demenza: chi era bilingue per tutta la vita ha manifestato i primi sintomi in media 4,1 anni più tardi rispetto ai monolingue, a parità di ogni altra condizione. Gestire due sistemi linguistici allena costantemente la memoria di lavoro e il controllo dell'attenzione — una palestra cognitiva che dura tutta la giornata.

### ► COME SI FA

1. Scegli una lingua — anche solo per riprendere quella scolastica dimenticata.
2. Dedica 15-20 minuti al giorno con un'app, un libro facile o un podcast per principianti.
3. Prova a pensare in quella lingua per pochi minuti al giorno: nomina mentalmente gli oggetti intorno a te.
4. Cerca occasioni reali di conversazione, anche minime: non serve la perfezione, serve l'uso costante.

● **ROUTINE:** 15-20 minuti al giorno.

## ◆ ESERCIZIO 10 — IL BALLO (IL DOPPIO COMPITO)

→ **Quando:** 2 volte a settimana, 30-45 minuti.

### ✦ PERCHÉ FUNZIONA

Lo studio storico del **New England Journal of Medicine** (Verghese et al., 2003) ha seguito 469 persone over 75 per 21 anni: tra tutte le attività fisiche analizzate, **il ballo** è risultato quello con l'associazione protettiva più forte contro la demenza. Il motivo lo ha confermato uno studio successivo (**Anderson-Hanley et al., 2012**): unire movimento fisico e sforzo cognitivo simultaneo — memorizzare passi, seguire il ritmo, reagire a un partner — stimola l'esecutivo cerebrale molto più dell'esercizio fisico da solo, con un aumento significativo del BDNF.

### ► COME SI FA

1. Scegli un ballo con passi da imparare e ricordare — liscio, salsa, ballo di gruppo — non una semplice camminata a ritmo.
2. Segui un corso o un gruppo, così i passi cambiano ed evolvono nel tempo: è la novità ad allenare il cervello.
3. In alternativa, cammina mentre fai un compito mentale — contare all'indietro di 3 in 3, ricordare una lista — per allenare lo stesso “doppio compito”.
4. Balla o pratica il doppio compito almeno due volte a settimana, per 30-45 minuti.

● **ROUTINE:** 2 volte a settimana. Durata: 30-45 minuti.

## La Tua Settimana Tipo per la Memoria

Non serve fare tutto insieme da subito. Inizia con due o tre esercizi, mantienili per due settimane, poi aggiungine altri.

| #  | ESERCIZIO                    | FREQUENZA        | BENEFICIO PRINCIPALE          |
|----|------------------------------|------------------|-------------------------------|
| 1  | Camminata a passo sostenuto  | 3x/settimana     | Volume ippocampo, BDNF        |
| 2  | Nuovo mestiere della mente   | 3–5h/settimana   | Memoria episodica             |
| 3  | Palazzo della memoria        | 10 min/giorno    | Memoria di liste e nomi       |
| 4  | Sonno prima di tutto         | Ogni notte       | Consolidamento dei ricordi    |
| 5  | Piatto che nutre il cervello | Ogni pasto       | Rallenta il declino cognitivo |
| 6  | Caffè con un amico           | 2–3x/settimana   | Riduce rischio demenza        |
| 7  | Silenzio allenato            | 10–15 min/giorno | Concentrazione e attenzione   |
| 8  | Ripetizione distanziata      | On demand        | Fissa nomi e informazioni     |
| 9  | Seconda lingua               | 15–20 min/giorno | Memoria di lavoro             |
| 10 | Il ballo (doppio compito)    | 2x/settimana     | Funzioni esecutive            |

→ **Nota:** questa guida ha finalità informative e divulgative e non sostituisce una valutazione medica. Se i vuoti di memoria sono frequenti, improvvisi o interferiscono con la vita quotidiana, parlane con il tuo medico.

### ★ SESSIONE GRATUITA DI 30 MINUTI PER TE, ANTONIETTA ★

Questi dieci esercizi sono un punto di partenza serio — non un elenco generico. Ma il vero cambiamento arriva quando c'è un percorso costruito sulla tua situazione specifica: sulle tue giornate, su cosa ti preoccupa davvero quando pensi al futuro della tua memoria.

Da quasi vent'anni aiuto persone come te a smettere di *temere* il proprio cervello e a imparare, invece, come usarlo.

Ti offro una sessione di coaching gratuita di 30 minuti, pensata su di te: parliamo di cosa ti preoccupa, guardiamo insieme la tua routine quotidiana, e costruiamo i primi passi concreti. Nessun impegno, nessuna vendita.

Scrivimi con oggetto “30 MINUTI ANTONIETTA” — rispondo personalmente.

✉ [coaching@federicogrianticoach.com](mailto:coaching@federicogrianticoach.com)