

Salute - Neuroscienze: il binomio mente-emozioni scudo contro l'invecchiamento cerebrale, il punto della Sissa

Trieste - 01 set 2026 (Prima Notizia 24) Dai laboratori triestini diretti da Raffaella Rumiati la conferma: percorsi culturali e intelligenza emotiva frenano il decadimento cognitivo.

Un bagaglio culturale solido, una carriera stimolante e un tempo libero dinamico rappresentano il pilastro su cui fondare la salute mentale nella terza età. A questo scudo, tuttavia, si affianca una componente emotiva altrettanto decisiva: la capacità di decodificare e gestire gli stati d'animo condiziona in modo diretto l'agilità del cervello negli anni della maturità. È quanto emerge da un doppio filone d'indagine condotto presso la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati (SISSA) di Trieste dal gruppo di ricerca guidato dalla neuroscienziata Raffaella Rumiati, le cui risultanze sono apparse sulle testate specializzate Neuropsychology e Brain Sciences. Le ricercatrici Elisabetta Pisanu e Stefania Lucia, prime firme delle pubblicazioni, hanno esaminato le reazioni di un campione di ultra-sessantacinquenni nell'ambito del programma "Age-It: Ageing Well in an Ageing Society". L'attenzione si è concentrata sul concetto di "riserva cognitiva", intesa come il patrimonio di esperienze e conoscenze accumulato durante l'esistenza. Dalle analisi è emerso come un alto livello di riserva favorisca una spiccata propriamente linguistica e la prontezza nel reperire i vocaboli adatti, oltre a potenziare la cosiddetta "memoria di lavoro", il dispositivo mentale impiegato nella gestione immediata delle informazioni. L'elemento di novità risiede nell'interazione con l'universo affettivo: le emozioni positive facilitano l'eloquio, mentre una spiccata intelligenza emotiva ottimizza i tempi e le modalità di reazione agli stimoli esterni. Gli esperimenti hanno evidenziato che l'analisi dei primi dieci secondi impiegati per formulare un concetto sia già sufficiente a tracciare la differenza tra un invecchiamento fisiologico e l'azione protettiva delle risorse intellettive ed emotive, notando peraltro come negli anziani sia più agevole l'accesso a termini a valenza positiva. La coordinatrice del progetto, Raffaella Rumiati, ha sottolineato l'impatto sociale della scoperta per un Paese ad alta aspettativa di vita come l'Italia, al pari del Giappone. In tale scenario, tutelare l'integrità delle funzioni cognitive della popolazione anziana si traduce non solo in un miglioramento del benessere individuale, ma anche in un alleggerimento della pressione sulle strutture assistenziali e sul sistema sanitario nazionale.

(Prima Notizia 24) Martedì 01 Settembre 2026