

## PERDERE LA MEMORIA È SEMPRE UN SINTOMO DI DEMENZA?

Capita spesso di allarmarsi per alcune defaillance della nostra memoria: stereotipi, articoli divulgativi poco precisi, "racconti" di amici e conoscenti, esperienze passate, possono indurci a credere che quelli che sono comportamenti del tutto normali e fisiologici, che si verificano con l'avanzare dell'età, possano invece essere la spia dell'insorgere di un problema di salute.

Cerchiamo di fare un po' di chiarezza, fermo restando che, per fugare ogni dubbio

**È IMPORTANTE CONFRONTARSI SEMPRE CON IL PROPRIO MEDICO DI BASE.**

**In generale, possono essere possibili sintomi:**

- l'incapacità di mettere in atto procedure, comportamenti, abilità che si esercitavano con molta facilità prima;
- l'incapacità di svolgere attività basilari quotidiane;
- ripetere sempre le stesse cose in continuazione in un periodo di tempo davvero breve.

Adesso proviamo a fare qualche esempio.

**PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA**

**POSSIBILE SINTOMO**

**PERDERSI NEL TORNARE A CASA**

**NON PATOLOGICO**

**PERDERSI PERCORRENDO UNA STRADA NON FAMILIARE**

WWW.ALZ.ORG

Se vi capita di perdervi mentre percorrete una strada che avete preso ancora poche volte è del tutto normale, bisogna dare tempo al vostro cervello per imparare il nuovo percorso e memorizzare nuovi punti di riferimento e direzioni.

Se, invece, la difficoltà di orientarsi riguarda un percorso che fate abitualmente, questo potrebbe essere il segnale di qualcosa che non va.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

**POSSIBILE SINTOMO**

**DIMENTICARE  
UN APPUNTAMENTO**



**NON PATOLOGICO**

**DIMENTICARE  
LA DATA  
DEL PROSSIMO  
CONTROLLO MEDICO**

[WWW.ALZ.ORG](http://WWW.ALZ.ORG)

Dimenticare un appuntamento o un impegno preso il giorno prima potrebbe essere un possibile sintomo.

Mentre, se dovesse capitarvi di dimenticare la data di un controllo medico o di una visita fissata nelle settimane precedenti, questo è del tutto normale.

Ecco perché, quando li fissate, spesso e volentieri vi viene richiesto anche il vostro numero di cellulare, in modo da inviarvi un messaggio che vi faccia da promemoria e vi ricordi dell'appuntamento.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

## POSSIBILE SINTOMO

**DIMENTICARE  
LE REGOLE  
DI UN GIOCO**

## NON PATOLOGICO

**SBAGLIARE  
UN NUOVO  
PROCEDIMENTO**



WWW.ALZ.ORG

Così come il nostro cervello ha bisogno di tempo per imparare una strada nuova, lo stesso è necessario per imparare un nuovo procedimento, a maggior ragione se questo richiede di sostituirne uno precedentemente appreso, diventato quasi automatico ormai.

Memorizzare tasti e funzioni del telecomando del televisore appena comprato perché il precedente che avevate da anni e anni non funzionava più, impraticarsi su un nuovo gioco che avete scoperto da poco richiedono tempo ed esercizio e comportano errori.

Se, invece, vi capita di dimenticare le regole di un gioco o dei procedimenti che avete sempre fatto, allora questo potrebbe essere un possibile sintomo.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

## POSSIBILE SINTOMO

CONFUSIONE  
RISPETTO  
ALLA STAGIONE

## NON PATOLOGICO

PERDERE IL SENSO  
DEL TEMPO,  
MOMENTANEAMENTE



[WWW.ALZ.ORG](http://WWW.ALZ.ORG)

Non rendersi conto del periodo dell'anno o della stagione nella quale ci troviamo potrebbe essere potenzialmente un sintomo.

Quando, invece, vi capita questo stato di confusione solo temporaneamente, ma riuscite a riorientarvi facendo meglio mente locale, allora è del tutto normale.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

## POSSIBILE SINTOMO

DIFFICOLTÀ  
NEL CAPIRE COSA  
SI STA  
LEGGENDO



## NON PATOLOGICO

PERDERE LA  
CONCENTRAZIONE  
MENTRE SI LEGGE  
QUALCOSA,  
MOMENTANEAMENTE

WWW.ALZ.ORG

Può succedere di distrarsi mentre si sta leggendo qualcosa, se riuscite a recuperare il filo del discorso è del tutto normale.

Quando, invece, la difficoltà di capire un testo che state leggendo si verifica spesso e anche concentrandovi al massimo non riuscite ad afferrare bene i contenuti, allora potrebbe essere un possibile sintomo.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

**POSSIBILE SINTOMO**

**NON PATOLOGICO**

**SBAGLIARE IL NOME  
DEGLI OGGETTI  
SENZA  
CORREGGERSI**

**NON TROVARE  
LA PAROLA GIUSTA**



[WWW.ALZ.ORG](http://WWW.ALZ.ORG)

A tutti capita di non riuscire a trovare la parola giusta e avere, magari, la sensazione di averla sulla punta della lingua.

Può succedere che magari, nonostante i nostri sforzi, non ci venga comunque in mente e allora proviamo a descriverla con dei giri di parole.

Quando invece sbagliamo una parola, senza nemmeno accorgercene e correggerci, o quando non riusciamo ad afferrare spesso e ripetutamente più parole, questa potrebbe essere la spia di un problema.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

## POSSIBILE SINTOMO

**RIPETERE SEMPRE  
LE STESSA COSE**



## NON PATOLOGICO

**RACCONTARE  
DUE VOLTE  
LA STESSA COSA  
ALLA STESSA  
PERSONA**

WWW.ALZ.ORG

Quando qualcuno ci fa sempre le stesse domande o ci racconta sempre le stesse cose, in un lasso di tempo davvero breve (nell'ordine di pochi minuti ad esempio), potrebbe trattarsi di un possibile sintomo.

Se, invece, capita che un amico col quale ci vediamo ogni tanto ci racconti nuovamente la stessa cosa che ci ha detto la volta precedente che ci siamo visti, questo sarà del tutto normale.

È la latenza temporale a dover fare da spia e richiedere la nostra attenzione.

# PERDERE LA MEMORIA È IL PRIMO SINTOMO DI DEMENZA

**POSSIBILE SINTOMO**

**NON PATOLOGICO**

**DIMENTICARE  
DI LAVARSI**



**DIMENTICARE  
DI USARE  
IL FILO  
INTERDENTALE**

[WWW.ALZ.ORG](http://WWW.ALZ.ORG)

Dimenticare di praticare le normali attività quotidiane di base come lavarsi o farsi da mangiare potrebbe essere un sintomo.

Quando, invece, vi capita di scordare di usare il filo interdentale è del tutto normale.



## FONTI

[WWW.ALZ.ORG](http://WWW.ALZ.ORG)

De Beni R., Zavagnin M., Borella E. "Invecchiamento attivo" Erickson (2020)

Erber J.T., Szuchman L.T. "Great Myths of Aging" John Wiley & Sons Inc (2014)