Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 128: Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria

Artikel: Il movimento rafforza l'efficacia

Autor: Bamberger, Denise / Fuhr, Peter / Gschwandtner, Ute

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815368

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il movimento rafforza l'efficacia

L'attività fisica sostiene l'allenamento della memoria: lo rivela uno studio basilese basato sul raffronto fra due giochi computerizzati.

Nel quadro di uno studio scientifico, a Basilea un team di ricercatori guidato dal Prof. Dr. med. Peter Fuhr ha paragonato due sistemi d'allenamento computerizzato, utilizzandoli per pazienti parkinsoniani: CogniPlus e Nintendo Wii.

CogniPlus è una batteria di esercizi computerizzati, sviluppata su base scientifica, che consente di allenare specifiche funzioni cognitive. Per la ricerca sono stati assegnati quattro compiti volti ad allenare la prestazione mentale: attenzione, memoria di lavoro, pianificazione, funzioni esecutive.

Nintendo Wii è una console di gioco disponibile dal 2006. Come molti altri sistemi per videogiochi, è associata a un telecomando (controller) a sua volta munito di un sensore di movimento incorporato. La posizione nello spazio e i movimenti del giocatore vengono registrati tramite il controller, e quindi tradotti in movimenti tridimensionali delle figure sullo schermo. Nella ricerca pubblicata tre anni fa dalla rivista Neurology, i partecipanti si sono allenati con quattro giochi fedeli agli sport originali: ping pong, scherma, tiro con l'arco e volo sportivo.

Lo studio, che ha coinvolto 40 pazienti parkinsoniani, è giunto a una conclusione sorprendente: il gruppo che si è allenato con la console Nintendo-Wii ha ottenuto un miglioramento della prestazione mentale maggiore rispetto al gruppo allenatosi con CogniPlus.

L'attività fisica sembra quindi rafforzare l'efficacia del training cognitivo nelle persone con Parkinson. Si tratta di una scoperta importante ai fini del trattamento dei danni cognitivi imputabili alla malattia di Parkinson.

Denise Bamberger B. Sc.,
Prof. Dr. med. Peter Fuhr,
Prof. Dr. med. Ute Gschwandtner,
Antonia Meyer M. Sc.

Cogniplus®

CogniPlus è una batteria di esercizi computerizzati, sviluppata su base scientifica, che consente di allenare specifiche funzioni cognitive.

CONSIGLI

Aiuti per la memoria nella vita quotidiana

- **Agenda:** utilizzate un'agenda nella quale registrare appuntamenti, scadenze importanti, compleanni, ecc.
- **Bloc-notes:** munitevi di un pratico bloc-notes che – nel limite del possibile – porterete sempre con voi per prendere nota di informazioni importanti, fatti o idee.
- **Rituali fissi:** cercate di introdurre rituali fissi per taluni momenti della vita di ogni giorno, come l'assunzione dei farmaci, l'allenamento fisico o mentale, o prima di andare a letto.

Sudoku

6		9		8			1
	1	7		3	5	8	6
		4			3	7	
	8	2					
	6		7	2		1	
					8	6	
	2	1			9		
3	7	6	9		1	5	
5			1		6		4

Regola: in ogni colonna, in ogni riga e in ogni regione, ogni numero da 1 a 9 deve comparire una volta sola. Soluzione a pagina 47.