

Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber: Parkinson Svizzera
Band: - (2022)
Heft: 4

Artikel: Lo Jass come terapia
Autor: Brugger, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1036253>

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: 01.01.2026

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



Lo Jass come terapia

Il neuropsicologo Peter Brugger spiega come restare mentalmente in forma e perché raccomanda ai suoi pazienti di giocare a Jass.

Rivista: Si sente spesso parlare di allenamento mentale. Che cosa significa?

Peter Brugger: Quando parliamo di allenamento, di solito pensiamo a un allenamento della forza, della resistenza e della flessibilità del corpo e della muscolatura. Ma si può fare qualcosa di simile anche con il cervello, allenando le proprie prestazioni mentali, la concentrazione e l'agilità di pensiero. In entrambi i tipi di allenamento ci vogliono motivazione e piacere, altrimenti non sono efficaci.

L'allenamento mentale dà risultati anche in età avanzata o in presenza di una neuropatia come il Parkinson?

Eccome! Non è mai troppo tardi. In caso di Parkinson è tuttavia ancora più importante muoversi e i movimenti, per esempio quando ci si esercita a camminare, dovrebbero essere il più estesi possibile.

È possibile prevenire la perdita delle funzioni cognitive?

Sì. In termini specialistici si parla della «riserva cognitiva», che aiuta a ritrovare un equilibrio in caso di danni cerebrali. La si può alimentare già dall'età di vent'anni. Alcuni fattori utili in questo senso sono il livello d'istruzione, la pratica di attività sportive diversificate e un buon udito. Anche chi parla una lingua straniera possiede delle riserve cognitive.



Peter Brugger

professore
emerito di neurologia
comportamentale
dell'Università di
Zurigo. È neuropsico-
logo e responsabile
del team di neuropsi-
cologia del centro di
riabilitazione
di Valens.

Sul sito della Lega
svizzera per il cervel-
lo, oltre a molte infor-
mazioni su come
mantenere il cervello
in forma e allenarlo,
trovate idee concrete
di esercizi mentali
inclusivi.

www.legacervello.ch

Come si fa a migliorare la propria forma mentale?

Quando non usiamo determinate funzioni, tendiamo a perderle. Le capacità cognitive sono come i muscoli: si mantengono attraverso un allenamento regolare. E proprio come nello sport, ogni tanto fa bene sforzare un po': la semplice routine non basta. Al massimo aiuta a rallentare l'irrigidimento mentale. Per allenarsi, tuttavia, occorre scardinare le abitudini.

Che cosa si può fare nella vita di tutti i giorni?

In quanto neuropsicologo non posso prescrivere farmaci, ma ai parkinsoniani prescrivo di giocare a Jass. Chi giocava con piacere da giovane dovrebbe ricominciare: a casa o con gli amici. È un'ottima attività anche per socializzare. Giova inoltre combinare esercizi motori e cognitivi. Un esempio: prendete un mazzo di carte, dividetelo per semi e al contempo pronunciate un elenco di nomi di animali.

Le parole crociate e il sudoku aiutano?

Meno di quanto si creda. Sono attività di routine e solitamente si fanno in solitaria. Inoltre, le capacità acquisite non sono applicabili ad altri ambiti. È molto più utile impegnarsi di tanto in tanto a imparare un nuovo gioco di società. Anche le attività ludiche in cui ci si muove, meglio se in gruppo, fanno bene. Per esempio giocare a bocce. In alternativa si può imparare una nuova lingua.