

# La meditazione migliora la capacità intellettuale

venerdì, 5 aprile 2024

## [Articoli specialistici](#)

Per poter registrare cambiamenti della capacità intellettuale che possono insorgere nell'ambito della SM, le rispettive funzioni dovrebbero essere regolarmente verificate con l'aiuto di test specifici appositamente studiati a tale scopo. Per migliorare la capacità intellettuale è possibile applicare metodi diversi. Fino ad ora una meditazione regolare si è dimostrata particolarmente efficace, come spiegato in un workshop dell'MS State of the Art Symposium 2024.

Oltre a limitazioni fisiche, nell'ambito della SM si possono sviluppare anche problemi legati alla capacità intellettuale (cognitiva) che riguardano principalmente la velocità con cui il cervello elabora le informazioni. Ma anche la memoria a breve termine, la flessibilità mentale e l'attenzione possono essere compromesse. «Cambiamenti di questo tipo possono avere un forte impatto in ambiti quali l'attività lavorativa e portare nel complesso a una qualità di vita scadente», ha commentato la Prof.ssa Dr.ssa Iris-Katharina Penner, Inselspital di Berna.

## Metodi di prova adatti alla pratica

La Prof.ssa Penner si è pertanto espressa a favore di un rilevamento regolare della capacità intellettuale delle persone con SM a cominciare dal momento della diagnosi e con frequenza annuale lungo il decorso della malattia. Nuove ricerche scientifiche indicano che la capacità intellettuale al momento della diagnosi può fornire anche indicazioni circa il decorso a lungo termine della malattia. «Per questa ragione sarebbe opportuno tenerne conto anche nella scelta della terapia», ha sottolineato la relatrice.

Ma come misurare al meglio la capacità intellettuale? Il sistema di valutazione impiegato più spesso in caso di SM, il cosiddetto [EDSS Score](#) (Expanded Disability Status Scale) può rilevare bene le limitazioni fisiche, ma non quelle relative alle capacità cognitive. A conclusione del workshop, la Prof.ssa Penner ha presentato brevemente ai partecipanti diversi test per il rilevamento della capacità intellettuale. La sua attenzione si è concentrata principalmente sulle procedure che possono essere eseguite nella pratica quotidiana con poco sforzo e con le quali è possibile registrare bene soprattutto la velocità di elaborazione delle informazioni.

## Moderni approcci terapeutici

Il Prof. Dr. Arseny Sokolov dell'Ospedale Universitario di Losanna ha presentato infine diversi metodi con l'aiuto dei quali è possibile allenare la capacità cognitiva in modo mirato e quindi preservarla o, in alcuni casi, addirittura migliorarla. Nel f-

rattempo vengono impiegati a tale scopo anche diversi ausili digitali, ad esempio sotto forma di programmi di allenamento o videogiochi speciali. Come ha poi aggiunto la Prof.ssa Penner, studi scientifici hanno dimostrato che meditare regolarmente può essere di grande beneficio, migliorando la capacità intellettuale e aiutando a gestire meglio le situazioni di stress. Nelle persone che meditano con regolarità si sono potuti osservare dei cambiamenti in determinate aree del cervello: le strutture coinvolte nelle funzioni di apprendimento e mnemoniche diventano più grandi, mentre altre legate all'ansia o alla paura diventano più piccole. In conclusione ha fornito anche informazioni in merito a un progetto di ricerca attualmente in corso presso l'Inselspital di Berna denominato NeMMI (Neuroeducation and Mindfulness based Meditation as a cognitive Intervention – Neuroeducazione e meditazione basata sulla mindfulness come intervento cognitivo). Nell'ambito di questo progetto si studia se il fatto che le conoscenze sui sintomi sperimentati (come i problemi di memoria) vengano comunicate e combinate con la meditazione basata sulla mindfulness abbia un effetto positivo sulle persone con SM e limitazioni cognitive.

«MS State of the Art Symposium»

L'«MS State of the Art Symposium», il più importante congresso specialistico sulla sclerosi multipla in Svizzera, è organizzato dalla Società svizzera SM e dal suo Consiglio medico-scientifico. L'edizione 2024 del simposio si è svolta il 27 gennaio presso il KKL di Lucerna.

[MS State of the Art Symposium 2024](#)

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)