Improvvise ed inspiegabili amnesie: spesso non è un problema … Anzi! Le cause più comuni : stress e disattenzione.

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Dott. Gianni Fusco in 2/8/2010

Il nome di una persona che conosciamo bene, un numero di telefono che abbiamo fatto mille volte, la data di nascita di nostro figlio. Come è possibile che capita di non ricordarli? Capita, capita.

Non ne facciamo sempre un dramma. Di persone preoccupate di aver perso o di essere sul punto di perdere la memoria ce ne sono molte. Sono problemi che possono capitare anche a persone giovani o relativamente giovani. L'esempio recente riguarda l'attore americano **Gorge Clooney**, che appena qualche mese fa, ha ammesso di soffrire periodicamente di amnesie. Per chi ne è "vittima" la preoccupazione è naturale : la memoria è uno dei maggiori patrimoni di cui un essere umano possa disporre. **E' archivio dei ricordi, è la storia di un uomo, la premessa per il suo avvenire, il segreto del suo passato**.

La memoria è la capacità di rievocare informazioni arrivate al cervello attraverso i diversi canali di senso, o formate dal pensiero, e che vengono registrate, analizzate, organizzate e poi immagazzinate.

Ma perché a volte la memoria fa cilecca? Non lasciamoci prendere dal panico: non chiamiamo in causa immediatamente l'età, problemi particolari, l'Alzheimer, o altre malattie serie. Quasi sempre si tratta di banali difficoltà di rievocazione, che si risolvono da sole, e che non giustificano la soluzione di tappezzare di post-it casa, ufficio e altri luoghi che si è soliti frequentare.

Una delle cause responsabili di rievocare l' informazione giusta al momento giusto è la scarsa attenzione: non si ricorda qualcosa quando si è distratti. Poi c'è **lo stress:** nel corso di un esame o di una importante riunione non affiora alla mente un nome o un dato, proprio quello che magari temevamo di non ricordare, e che, immancabilmente, compare quando ormai non serve più.

Più in generale la psicologia e la psicoanalisi, attribuiscono la perdita anche temporanea della memoria a una componente psichica: **il nostro cervello tende a cancellare un ricordo sgradito, e che, come tale, potrebbe rivelarsi un fattore ansiogeno.**

È questo un importantissimo e vitale meccanismo di difesa. Proteggersi per conservarsi, per evitare danni maggiori: c'è chi riesce, magari inconsapevolmente, a cancellare o ad attenuare nella sua memoria il ricordo di un episodio, di un momento, e anche di una persona, ricordo che se presente, lo sconvolgerebbe al punto da provocargli un trauma peggiore di quello vissuto realmente. **Il cervello difende così l'integrità della mente da una minaccia che potrebbe rivelarsi grave, innescando una sorta di salvavita.** E' questo un meccanismo, non ancora del tutto chiarito, di cui è responsabile una serie di complesse reazioni chimiche che avvengono a livello delle sinapsi, che sono i punti in

cui le cellule nervose comunicano tra di loro. Regolarmente, grazie a particolari reazioni chimiche , modulate da specifici mediatori chimici, i ricordi lasciano un'impronta nel cervello: tutto ciò avviene attraverso catene delicatissime che si possono interrompere in qualsiasi momento ed in in punto qualsiasi, e per i più svariati motivi. E' così che scatta l'autodifesa. Gli archivi conservati nell'ippocampo, una piccola zona del cervello, vengono temporaneamente protetti con un "isolamento". Ma se i motivi dell'interruzione sono gravi, solo allora possono verificarsi delle forme di amnesia non transitorie, e che per fortuna sono rare.

Di queste parleremo in un prossimo articolo.