



Cibo, cervello e demenza: il valore clinico della memoria procedurale e olfattiva

Nelle patologie neurodegenerative come la malattia di Alzheimer, il decadimento cognitivo colpisce in modo precoce la memoria episodica e a breve termine. Tuttavia, la neurobiologia ci insegna che non tutte le forme di memoria si deteriorano allo stesso ritmo: la memoria procedurale (l'insieme di gesti automatici appresi nel tempo, come impastare o affettare) e la memoria olfattivo-gustativa mostrano una straordinaria resilienza.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alzheimer, prevista per il 21 settembre, il progetto “La Cucina della Memoria” firmato da emeis Italia offre uno spunto di riflessione clinico sul valore delle terapie non farmacologiche basate sulla stimolazione sensoriale e narrativa.

La neurobiologia dei ricordi in cucina

Perché un piatto o un profumo riescono a superare le barriere del decadimento cognitivo? La risposta risiede nell'anatomia del nostro cervello:

Integrazione limbica dell'olfatto: I segnali olfattivi viaggiano direttamente verso il sistema limbico – in particolare l'amigdala e l'ippocampo – senza passare per il filtro della corteccia talamica. Questo canale diretto rende i profumi dei potenti catalizzatori di ricordi emotivi primordiali.

Conservazione della memoria procedurale: I gesti motori appresi nella preparazione dei cibi risiedono principalmente nei gangli della base e nel cervelletto, aree cerebrali spesso risparmiate nelle fasi iniziali e intermedie della patologia rispetto alla corteccia temporale.

Il progetto “La Cucina della Memoria”

Attraverso la collaborazione tra gli chef e i residenti delle RSA emeis, il progetto ha trasformato il racconto delle ricette tradizionali in un vero e proprio esercizio di reminiscenza e stimolazione cognitiva

Dalla tostatura manuale delle mandorle in Piemonte alla cura del basilico in Liguria, il recupero dei gesti e delle ricette permette di:

Ridurre i sintomi comportamentali: Rievocare esperienze positive legate alla tavola contribuisce alla riduzione di ansia, apatia e agitazione (BPSD).

Rafforzare la riserva cognitiva ed emotiva: Consentire al paziente di ricoprire il ruolo di “esperto” o “insegnante” stimola la neuroplasticità residua e migliora l'autostima.

Promuovere l'ingaggio relazionale: Il cibo diventa un mediatore comunicativo fondamentale quando il linguaggio verbale inizia a impoverirsi.

Un approccio integrato alla cura



La presa in carico delle demenze richiede strumenti che vadano oltre la sola gestione farmacologica. La valorizzazione della storia sensoriale del paziente rappresenta un intervento di supporto fondamentale per preservare la qualità della vita e l'identità della persona il più a lungo possibile.

Il ricettario completo è consultabile e scaricabile gratuitamente sul sito di emeis Italia

« Quando una persona racconta una ricetta della propria vita non sta semplicemente spiegando come preparare un piatto: sta condividendo una parte della propria storia. In cucina riaffiorano gesti, profumi, ricordi e competenze che il tempo conserva con una forza sorprendente. Per questo abbiamo voluto costruire questo progetto insieme ai nostri ospiti, ascoltandoli e lasciando che fossero loro a guidarci. La Cucina della Memoria non è solo un ricettario, ma una raccolta di vite, tradizioni e affetti che restituisce agli anziani il ruolo di custodi di un patrimonio prezioso, da tramandare alle nuove generazioni », commenta Alessandra Taveri , CEO di emeis Italia

Il volume è disponibile gratuitamente online sul sito di emeis Italia, come invito a riscoprire un patrimonio fatto di sapori, ricordi e gesti quotidiani: <https://www.emeisitalia.it/wp-content/uploads/2026/09/emeis-la-cucina-della-memoria.pdf>

Questo articolo è stato scritto mercoledì 9 Settembre 2026 alle 14:36 nella categoria Alimentazione
alzheimer anziani caregiver cucina Salute e Benessere