



La mente arriva al top a 55 anni, non Ã" solo questione di memoria: lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Lâ??etÃ" ideale Ã" un concetto relativo? A quanto pare, sÃ¬. Soprattutto se si parla di â??testaâ???. Lo sottolinea in particolare il professor Gilles E. Gignac, docente di psicologia alla University of Western Australia, che ha firmato uno studio pubblicato sulla rivista Intelligence.

La â??menteâ?? di ogni essere umano arriva al top in fasi differenti. Ma per molti di noi, afferma lâ??accademico, il picco delle prestazioni non coincide con il momento dâ??oro a livello fisico. QualitÃ come la capacitÃ di risolvere problemi complessi o di guidare un team si sviluppano progressivamente e si manifestano nella loro pienezza nel â??secondo tempoâ?? della vita.

Se a livello fisico, come confermano molti studi, il top viene raggiunto tra i 25 anni e lâ??inizio dei 30, il discorso cambia quando si parla di capacitÃ di ragionare, ricordare e processare rapidamente informazioni.

â??Nel nostro studio -afferma Gignac- ci siamo concentrati su tratti psicologici consolidati, oltre alla capacitÃ di ragionamento, che possono essere misurati accuratamente e rappresentano caratteristiche durature. La nostra ricerca ha identificato 16 dimensioni psicologiche idonee ai criteri: tra queste, abilitÃ cognitive fondamentali come ragionamento, capacitÃ di memoria, velocitÃ di elaborazione, conoscenza e intelligenza emotivaâ?•. La ricerca ha preso in considerazione anche 5 elementi distintivi della personalitÃ : â??Estroversione, stabilitÃ emotiva, coscienziositÃ , apertura allâ??esperienza e gradevolezzaâ?•.

I risultati, evidenzia il professore, sono stati sorprendenti. â??Molti dei tratti che abbiamo misurato raggiungono il loro picco molto piÃ¹ tardi nella vitaâ?• rispetto al top a livello fisico. â??Ad esempio, la coscienziositÃ ha raggiunto il picco intorno ai 65 anni. La stabilitÃ emotiva ha raggiunto il picco intorno

ai 75 anni. Anche elementi in genere meno considerati, come il ragionamento morale, sembrano raggiungere il picco in etÀ adulta avanzata. E la capacità di resistere ai pregiudizi cognitivi â?? scorciatoie mentali che possono indurci a prendere decisioni irrazionali o meno accurate â?? potrebbe continuare a migliorare fino ai 70 e persino agli 80 anniâ?•.

È possibile indicare un parametro unico, una sorta di media? Il funzionamento mentale complessivo ha raggiunto il picco tra i 55 e i 60 anni, prima di iniziare a diminuire a partire dai 65 anni circa. Il declino si accentua dopo i 75 anni: questo suggerisce che le riduzioni del funzionamento in etÀ avanzata possono accelerare una volta iniziateâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

- 1. Comunicati

**Tag**

- 1. Ultimora

**Data di creazione**

Ottobre 27, 2025

**Autore**

redazione