



Essere nonni fa bene al cervello, curare i nipoti Ã“ uno scudo contro il declino cognitivo

## Descrizione

(Adnkronos) ?? Fare i nonni salva il cervello. Dalla scienza arriva una buona notizia per la schiera di over 65 italiani che, in un Paese campione di longevitÃ come Ã“ la Penisola tricolore, rappresentano ormai un pilastro del welfare familiare. Un nuovo studio, pubblicato sulla rivista ??Psychology and Aging??, suggerisce che questo ??mestiere?? puÃ² proteggere dal declino cognitivo.

Molti a livello globale ??si prendono cura regolarmente dei propri nipoti, un??assistenza che sostiene le famiglie e la societÃ in senso piÃ¹ ampio??, riflette la ricercatrice principale Flavia Chereches, dell??universitÃ di Tilburg nei Paesi Bassi. ??Una questione aperta, tuttavia ?? spiega ?? ?? ?? se ??accudimento dei nipoti possa essere vantaggioso anche per i nonni stessi?. Questo dunque ??obiettivo della ricerca: verificare se la cura dei nipoti ??potesse giovare alla salute?? delle tempie grigie, ??rallentando potenzialmente il declino cognitivo??.

L??indagine di Chereches e colleghi ?? partita dall??esame dei dati di 2.887 nonni (tutti di etÃ superiore ai 50 anni, con un??etÃ media di 67 anni) che hanno preso parte all??English Longitudinal Study of Ageing, rispondendo alle domande di una survey e completando test cognitivi per 3 volte tra il 2016 e il 2022. Il sondaggio chiedeva ai partecipanti se avessero prestato assistenza a un nipote in qualsiasi momento dell??anno precedente. Sono state inoltre poste domande dettagliate sulla frequenza e sul tipo di assistenza prestata: badare ai nipoti durante la notte, prendersi cura di nipoti malati, giocare o partecipare ad attivitÃ ricreative, aiutare con i compiti, accompagnare i nipoti a scuola e alle attivitÃ ricreative, preparare i pasti e altro ancora.

Nel complesso, i ricercatori hanno scoperto che i nonni che si occupavano dei bambini ottenevano punteggi piÃ¹ alti nei test di memoria e fluiditÃ verbale rispetto a quelli che non lo facevano, anche dopo aver corretto i dati per etÃ , salute e altri fattori. Questo risultato si ?? mantenuto indipendentemente dalla frequenza e dal tipo di assistenza prestata. I ricercatori hanno anche scoperto che le nonne che si prendevano cura dei bambini hanno registrato un calo minore nei test cognitivi nel corso dello studio rispetto a quelle che non lo facevano.

â??CiÃ² che ci ha colpito di piÃ¹ Ã“ stato il fatto che essere in generale un nonno che si prende cura dei nipoti sembrava avere piÃ¹ impatto sulle funzioni cognitiveâ?• rispetto alla frequenza con cui i nonni erano impegnati in questa attivitÃ , o al tipo di sostegno prestato ai nipoti, evidenzia Chereches.

â??Sono necessarie ulteriori ricerche per replicare questi risultatiâ?•, puntualizza lâ??esperta, secondo cui si dovrebbe indagare di piÃ¹ anche per esplorare gli effetti del contesto familiare e di altre variabili. â??Se ci sono dei benefici per i nonni associati allâ??assistenza â?? prosegue â?? questi potrebbero non dipendere dalla frequenza con cui viene prestata la cura o dalle attivitÃ specifiche svolte coi nipoti, ma piuttosto dallâ??esperienza piÃ¹ ampia di essere coinvolti nellâ??assistenzaâ?•. Fornire questo â??servizioâ?? â??volontariamente, allâ??interno di un ambiente familiare di supporto â?? conclude â?? puÃ² avere effetti diversi per i nonni rispetto a farlo in un ambiente piÃ¹ stressanteâ?• o vivendolo come â??un pesoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 27, 2026

## Autore

redazione