



Essere nonni fa bene al cervello, curare i nipoti Ã un 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 âPsychology and Agingâ, suggerisce che questo âmestiereâ puÃ² proteggere dal declino cognitivo.

Molti a livello globale âsi prendono cura regolarmente dei propri nipoti, unâassistenza che sostiene le famiglie e la societÃ in senso piÃ¹ ampioâ, riflette la ricercatrice principale Flavia Chereches, dellâuniversitÃ di Tilburg nei Paesi Bassi. âUna questione aperta, tuttavia â spiega â Ã se lâaccudimento dei nipoti possa essere vantaggioso anche per i nonni stessiâ. Questo dunque lâobiettivo della ricerca: verificare se la cura dei nipoti âpotesse giovare alla saluteâ delle tempie grigie, ârallentando potenzialmente il declino cognitivoâ.

Lâindagine di Chereches e colleghi Ã partita dallâesame dei dati di 2.887 nonni (tutti di etÃ superiore ai 50 anni, con unâetÃ media di 67 anni) che hanno preso parte allâEnglish 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 dellâanno 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 Ã 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.

“Ciò che ci ha colpito di più è stato il fatto che essere in generale un nonno che si prende cura dei nipoti sembrava avere più impatto sulle funzioni cognitive rispetto alla frequenza con cui i nonni erano impegnati in questa attività, o al tipo di sostegno prestato ai nipoti, evidenzia Chereches.

Sono necessarie ulteriori ricerche per replicare questi risultati, puntualizza l'esperta, secondo cui si dovrebbe indagare di più anche per esplorare gli effetti del contesto familiare e di altre variabili. Se ci sono dei benefici per i nonni associati all'assistenza prosegue questi potrebbero non dipendere dalla frequenza con cui viene prestata la cura o dalle attività specifiche svolte coi nipoti, ma piuttosto dall'esperienza più ampia di essere coinvolti nell'assistenza. Fornire questo servizio volontariamente, all'interno di un ambiente familiare di supporto conclude può avere effetti diversi per i nonni rispetto a farlo in un ambiente più stressante o vivendolo come un peso.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 27, 2026

## Autore

redazione