

Memoria degli anziani: il cibo e il suo profumo possono stimolarla

La memoria degli anziani

Ogni casa ha il suo profumo e **la vista o il sapore di una ricetta di famiglia non può che rievocare belle sensazioni** legate all'infanzia e alla giovinezza. Una recente ricerca pubblicata su National Public Radio ha evidenziato che la preparazione delle ricette preparate dalla propria madre mamma sono in grado di rievocare ricordi legati al periodo dell'infanzia in misura maggiore di quanto riescano a fare le foto e i giocattoli preferiti.

Il cibo come stimolo per la condivisione dei ricordi

È abbastanza comune che gli ospiti che risiedono all'interno delle case di riposo chiedano ai cuochi di cucinare le loro ricette preferite. Si tratta spesso di semplici ricette ai quali sono particolarmente legati non solo perché ne amano il sapore ma anche perché sono in grado di rievocare in loro i bei ricordi della loro vita passata.

Il cibo in questo caso diventa quindi il filo conduttore di un'esperienza culinaria molto più ampia che va al di là del semplice pasto ma che abbraccia il vissuto dell'anziano e che può conservarne la memoria attraverso la condivisione dei suoi ricordi.

Dei semplici biscotti al burro, per esempio, possono diventare lo spunto per una conversazione che porta l'anziano a rievocare i bei momenti dell'infanzia; ricordi che possono intrecciarsi con quelli degli operatori della casa di riposo o degli altri ospiti dando vita a storie che fanno sentire più a casa.



Un esercizio che stimola gli anziani

Oltre al benessere che può determinare dalla rievocazione dei ricordi dell'infanzia attraverso il cibo questo esercizio può aiutare gli anziani a mantenere il cervello più attivo. Migliora, inoltre, l'umore e stimola alla socializzazione perché permette di entrare in contatto con le storie personali di altre persone.

A goderne, infine, è anche il palato con la degustazione di cibi che hanno un importante valore aggiunto: ristorano l'anima.

Il nostro sito web è stato inserito tra le case di riposo a Roma (http://www.casefamigliaecasediriposo.it/PD_casediriposoperanziani/casa-di-riposo-roma_2_2.php) citate sul portale [Casefamigliaecasediriposo.it](http://www.casefamigliaecasediriposo.it) (<http://www.casefamigliaecasediriposo.it/>)!