

Quella parola che resta sulla “punta della lingua”: lo studio di Università Cattolica e Policlinico Gemelli che lega pancia, gambe e memoria

20.8.2026 - Maria Rita Montebelli | Fondazione Policlinico Gemelli IRCCS

Una ricerca dei geriatri di Università Cattolica e Policlinico Gemelli pubblicata su *Frontiers in Aging Neuroscience* mostra come la fluidità verbale, che raggiunge il suo picco intorno ai 45-50 anni per poi declinare progressivamente, sia influenzata non solo da grado di istruzione, dieta mediterranea, attività fisica e glicemia nella norma, ma anche che un aumento del grasso addominale e della fragilità muscolare si associano a performance peggiori. Lo studio, coordinato dal professor Francesco Landi, suggerisce che un invecchiamento ‘in salute’ va costruito giorno per giorno, già dalla giovane età, allenando sia il cervello che i muscoli.

Roma, 20 agosto 2026 - Capita a tutti, nel bel mezzo di un discorso, di non riuscire a trovare la parola giusta per indicare un oggetto o un concetto. È lì sepolta da qualche parte del cervello ma non si riesce a farla emergere. Nulla di grave se la cosa è sporadica, ma se invece comincia a diventare frequente, potrebbe essere la spia di un problema neurologico, legato all'invecchiamento o alla demenza.

La capacità di richiamare rapidamente dalla memoria delle parole, si chiama in gergo tecnico ‘fluidità verbale’ (*verbal fluency*) ed è alla base di alcuni test neuro-psicologici per valutare il funzionamento del cervello.

Un articolo appena pubblicato su *Frontiers in Aging Neuroscience* da ricercatori di Fondazione Policlinico Gemelli IRCCS-Università Cattolica del Sacro Cuore è andato ad esplorare le performance di questa importante funzione del cervello nel corso della vita e i fattori di protezione o di rischio, attraverso il *Look Up 8+ Study*.

Tra i 3.615 adulti tra 30 e 80 anni arruolati nel *Look Up 8+ Study*, la *verbal fluency* ha mostrato un andamento non lineare, raggiungendo il picco intorno ai 45-50 anni e tendendo in seguito a ridursi progressivamente.

“Questa ricerca evidenzia che le traiettorie cognitive iniziano a modificarsi già nella mezza età - spiega il professor **Francesco Landi**, Ordinario di Medicina Interna all’Università Cattolica del Sacro Cuore e Direttore del Dipartimento di Scienze dell’Invecchiamento, Ortopediche e Reumatologiche del Policlinico Gemelli -. Il livello di istruzione emerge come uno dei determinanti più importanti della performance cognitiva, con un importante effetto protettivo. Chi aveva un grado di istruzione più elevato, presentava infatti risultati significativamente migliori *nella verbal fluency* e questo sottolinea il possibile ruolo della ‘riserva cognitiva’ lungo il corso della vita”.

Ma anche gli stili di vita possono avere un impatto significativo sulla salute cognitiva. Attività fisica, alimentazione sana (aderenza Dieta Mediterranea) e valori normali di glicemia sono risultati tutti associati indipendentemente ad una migliore *verbal fluency*.

Al contrario, l'adiposità addominale (la 'pancia') sembra rappresentare un importante elemento di vulnerabilità. Una maggiore adiposità a disposizione centrale si associa ad una peggiore *verbal fluency* e, soprattutto, modifica l'associazione tra età e performance cognitiva. E questo è probabilmente uno dei risultati più innovativi dello studio".

Anche muscoli e cervello sembrano invecchiare in modo interconnesso. "Una peggiore performance degli arti inferiori, misurata attraverso il *chair stand test* (test della sedia) - spiega il professor Landi - è risultata associata a una peggiore *verbal fluency*. Il risultato suggerisce una possibile connessione funzionale tra adiposità, mobilità e invecchiamento cognitivo".

"Il *take home message* di questo studio - conclude il professor **Landi** - rinforza insomma una visione dell'invecchiamento in salute come processo da costruire giorno per giorno, molto prima dell'inizio della vecchiaia. Mantenere un buon livello di attività fisica, una sana alimentazione, curare la salute metabolica e la funzione muscolare contribuiscono non solo alla salute cardio-vascolare e fisica, ma anche alle performance cognitive".

* Test della sedia: si fa sedere una persona al centro di una sedia senza braccioli, con la schiena dritta, i piedi bene a terra e le braccia incrociate sul petto con le mani appoggiate sulle spalle opposte. Al via, si chiede alla persona di alzarsi in piedi, per poi tornare a sedersi. Nella versione più comune della durata di 30 secondi, si conta quante volte si riesce a ripetere il movimento di alzata e seduta. In un'altra versione, si misura il tempo necessario per compire 5 alzate di seguito.

Maria Rita Montebelli

<https://www.policlinicogemelli.it/news-eventi/quella-parola-che-resta-sulla-punta-della-lingua-lo-studio-di-universita-cattolica-e-policlinico-gemelli-che-lega-pancia-gambe-e-memoria>