Neocogita
BRAIN WELLNESS RESEARCH

BRAIN WELLNESS | SPECIAL NEEDS | ADVISORY

BRAINHQ
IL TRAINING COGNITIVO SUL WEB

L’efficienza delle capacità mentali quali l’attenzione, la memoria e l’intelligenza sono gli indicatori primari del rendimento scolastico, professionale e personale. Decenni di ricerche e successi clinici in neuroscienze cognitive cominciano a mostrare cosa le persone sane possono fare per aumentare le loro capacità di concentrazione e di ragionamento. Neocogita ha individuato il programma per l’allenamento cognitivo via web con maggiore supporto da un punto di vista neuroscientifico: si tratta di BrainHQ di Posit Science.

IL DECADIMENTO DELLE FUNZIONI COGNITIVE

L'avanzare dell'età porta al decadimento delle funzioni cognitive (attenzione, memoria, percezione, velocità mentale, ecc). Molti studi scientifici confermano che dopo i vent'anni le diverse abilità cerebrali tendono a decadere (ad esempio, Sternberg ed altri, Frontiers Human Neuroscience 2013;7:292). Importanti indici di prestazione mentale – la memoria di lavoro prima fra tutte – manifestano una sostanziale diminuzione già all'età di 35 anni. Non si tratta solo memoria di lavoro, ma anche della capacità di calcolo, della fluidità verbale, del controllo dell'attenzione e di molte altre abilità fondamentali sia nella vita di tutti giorni sia in quella lavorativa. Questo decadimento porta con sé conseguenze importanti a tutti i livelli, poiché il benessere è correlato anche alle prestazioni cognitive. Inoltre, una diminuzione dell'efficienza cognitiva comporta una diminuzione del capitale mentale individuale, con conseguenze negative sull'efficienza delle organizzazioni, che inevitabilmente porta anche a un costo sociale.

CONTRASTARE IL DECLINO DELL'EFFICIENZA COGNITIVA

Le neuroscienze hanno però individuato una serie di metodologie che possono aiutare a contrastare questo decadimento del capitale mentale. Uno dei pilastri fondamentali è il training cognitivo, cioè l'allenamento delle funzioni cognitive attraverso esercizi da svolgere al computer. Questi allenamenti mirati sono efficaci grazie al fatto che il cervello è un organo plastico, e cioè si modifica fisicamente in seguito ai comportamenti adottati. E questo accade sia a livello cellulare ed anatomico, che a livello funzionale. Le attività che coinvolgono più aree cerebrali contemporaneamente – e che compongono le nostre abilità cognitive più raffinate, come il numero o la parola – diventano tanto più funzionalmente efficienti e "coordinate" quanto più spesso le utilizziamo.

ALLENARE ABILITÀ COGNITIVE SPECIFICHE

Per poterci allenare, però, non tutti i compiti sono equivalenti. Le nostre abilità cognitive infatti sono composte di varie differenti sotto-funzioni, inaccessibili al pensiero cosciente, ma che corrispondono a diverse porzioni della geografia cerebrale.

La nostra capacità di prestare attenzione a qualcosa si compone di diversi moduli, anatomici e funzionali. L'abilità di focalizzare l'attenzione non è la stessa richiesta per distogliere l'attenzione, e le due si basano su aree cerebrali vicine, ma differenti.

E allo stesso modo: ricordare un volto non è la stessa cosa che ricordare un oggetto, e comprendere una parola è una capacità che si basa su aree cerebrali differenti da quelle richieste per scriverla o sillabarla. Se anche, grazie ad anni di pratica, queste cose ci riescono in automatico e le riteniamo essere entità singole, sono in realtà moduli separati che funzionano in perfetta sincronia.

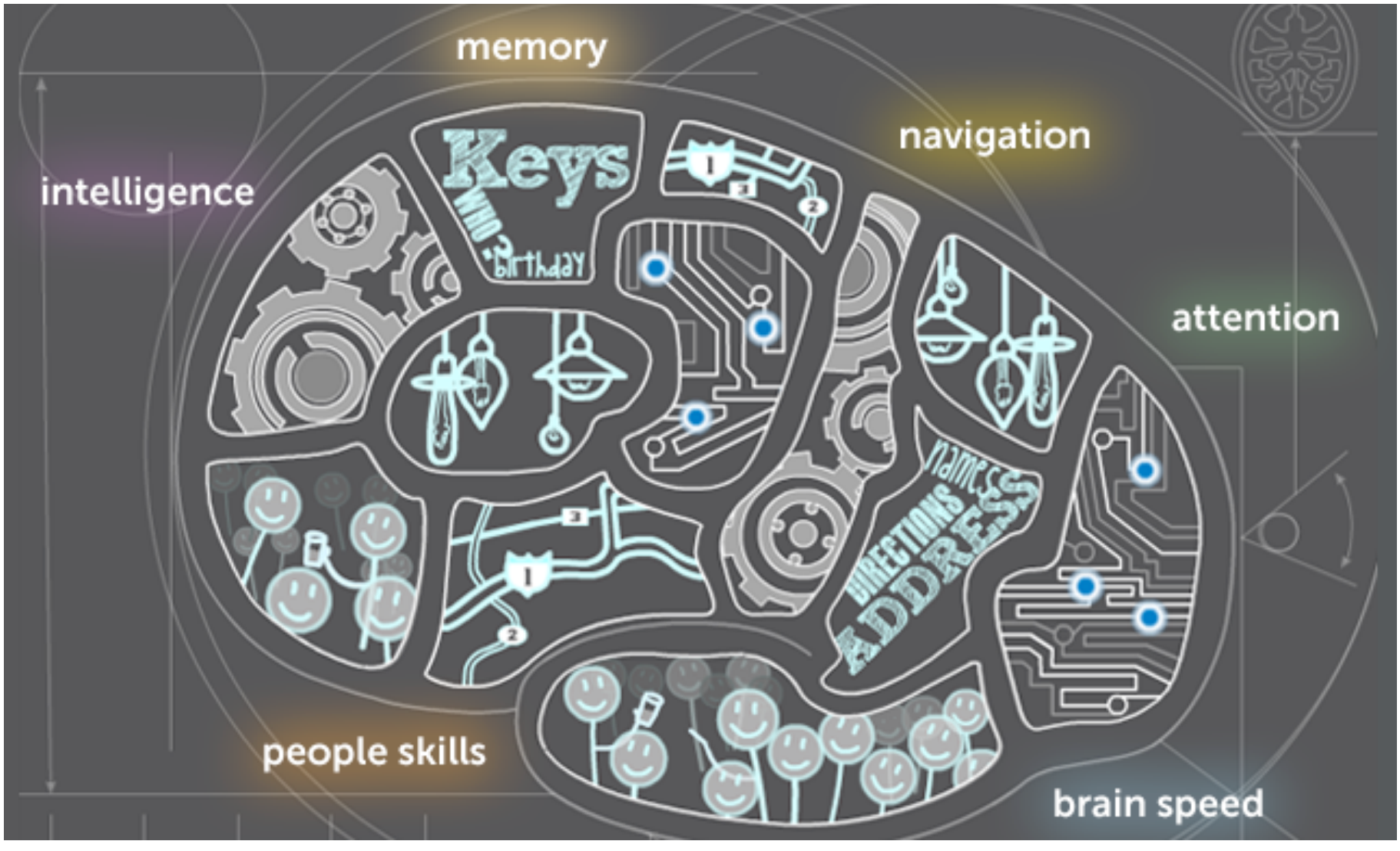
Per questo servono programmi mirati, basati su solidi criteri scientifici. Così come un buon allenatore, collaborando con il medico sportivo, prescrive degli esercizi a partire da una conoscenza verificata del corpo umano e dei suoi meccanismi, un buon programma di allenamento

cerebrale è strutturato seguendo perfettamente la struttura del cervello ed il suo modo di funzionare.

Vi sono svariati esempi di suite di potenziamento cognitivo, sia web-based che offline, ma non tutte possono garantire i vantaggi che promettono: soprattutto, pochissime, al momento, sono state scientificamente testate e validate da team indipendenti di ricerca.

BRAINHQ: IL TRAINING COGNITIVO DI POSIT SCIENCE

Neocogita ha individuato nella suite BrainHQ di Posit Science il prodotto di training cognitivo disponibile a tutti sul web come il più adatto all'allenamento delle abilità cognitive specifiche. BrainHQ è un prodotto validato da un punto di vista scientifico, e decine di esperti hanno contribuito alla realizzazione di questo prodotto. Altri prodotti web-based non hanno lo stesso supporto neuroscientifico, e nella maggior parte dei casi questo manca del tutto.



brainHQ
from Posit Science

Think faster Focus better Remember more

BrainHQ si compone attualmente di 23 differenti esercizi divisi in 6 grandi aree: attenzione, velocità, memoria, socialità, navigazione e intelligenza. Altri esercizi vengono aggiunti continuamente, per cui la piattaforma è continuamente aggiornata. Queste aree sono state scelte proprio a causa della loro importanza per la cognizione umana: l'attenzione è necessaria per qualsiasi compito cognitivo, e così la memoria e l'intelligenza. Ad esse s'aggiungono la socialità, per potenziare la nostra interattività sociale, e la velocità, utile ad allenare la coordinazione tra differenti unità funzionali cerebrali, senza tralasciare la navigazione, per migliorare l'abilità spaziale e la capacità di muoversi in ambienti complessi, mantenendo l'orientamento.

Si tratta quindi di una vera e propria palestra completa, escogitata a partire da conoscenze scientifiche per allenare proprio le aree più critiche della cognizione, attraverso esercizi appositi per ciascun'area ed abilità. Inoltre, la fruibilità sul web consente a tutti di accedere a questa piattaforma agevolmente.

L'EFFICACIA DI BRAINHQ

Nel corso degli anni i prodotti Posit Science – tra cui recentemente BrainHQ – sono stati oggetto di numerose validazioni e anche strumento di studio per la misura di eventuali recuperi cognitivi. Sono stati pubblicati più di 70 articoli peer-reviewed che dimostrano l'efficacia di un allenamento regolare e prolungato nel procurare miglioramenti in diverse aree cognitive, ed anche nel mantenimento e miglioramento del sistema cognitivo.

I benefici di BrainHQ

Benefici mentali

- Migliora la velocità di elaborazione
- Rafforza la memoria e l'attenzione
- Affina la memoria di lavoro
- Aumenta le funzioni cognitive quotidiane

Benefici per la vita quotidiana

- Aumenta l'indipendenza
- Riduce la spesa medica prevista e i rischi di peggioramento della salute
- Migliora la percezione del proprio stato di salute
- Aumenta la sensazione di controllo sulla propria vita
- Migliora l'udito e la comprensione

Contattateci

Per maggiori informazioni su come Neocogita può aiutare individui o organizzazioni a gestire le proprie risorse interne aumentandone il livello di Brain wellness, contattate info@neocogita.com o visitate il nostro sito web www.neocogita.com.

Profilo di Neocogita

Neocogita è una startup trentina la cui missione è promuovere e diffondere la cultura e gli strumenti dell'allenamento mentale basato su ricerca scientifica, ed estendere al cognitivo e all'emozionale quello che da decenni avviene per il fitness fisico. Neocogita è composta da un team di neuroscienziati, psicologi, esperti di I.T. e dell'innovazione. Il team di sviluppo è composto da programmatori, da web/graphic designer, e si completa con la presenza di consulenti e collaboratori di estrazione accademica provenienti dagli enti di formazione e ricerca presenti in Provincia di Trento, quali principalmente la Fondazione Bruno Kessler (FBK) e l'Università degli Studi di Trento

Copyright © 2013 Neocogita srl. All rights reserved.