

COMUNICATO STAMPA

Invecchiamento cognitivo: Il lavoro aiuta il nostro cervello



Anche il tipo di attività lavorativa influisce nell'andamento del declino cognitivo. È quanto rilevato da un nuovo studio che coinvolge SISSA e Università di Padova e che ha preso in esame un ampio campione di popolazione italiana

Trieste, 9 dicembre 2021

Non sempre il lavoro logora, anzi. Un recente ricerca dimostra che ha un ruolo attivo nel mantenere il nostro cervello in salute. “Abbiamo dimostrato l’influenza che ha l’occupazione sulle prestazioni cognitive” racconta la Professoressa Raffaella Rumiati, neuroscienziata cognitiva della SISSA e autrice del paper *Protective factors for Subjective Cognitive Decline Individuals: Trajectories and changes in a longitudinal study with Italian elderly*, pubblicato recentemente su *European Journal of Neurology*.

“Gli studi per identificare i fattori che influiscono sulla nostra attività mentale nel corso dell’invecchiamento sono numerosi ed era già nota l’influenza di altri fattori legati alla qualità della vita come l’istruzione formale e continua. Dalla nostra analisi emerge

come alle differenze nell'invecchiamento cognitivo normale e patologico contribuisca anche il tipo di attività lavorativa”.

L'analisi: cervelli resistenti e in declino

Lo studio, condotto da un team di scienziate dell'Università di Padova (Dip. FISPPA), SISSA – Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati e IRCSS Ospedale San Camillo di Venezia, ha quantificato il contributo relativo di fattori demografici (età e sesso), comorbilità, istruzione e tipo di occupazione a ciò che tecnicamente viene chiamato riserva cognitiva, ovvero la capacità di resilienza del cervello rispetto a un danno cerebrale dovuto a una patologia o all'invecchiamento.

I partecipanti sono stati valutati con una serie di test neuropsicologici e successivamente suddivisi in tre tipologie di profili sulla base dei risultati: soggetti a rischio di declino cognitivo, soggetti con declino lieve e soggetti con declino avanzato. I test sono stati condotti altre due volte a distanza di alcuni anni: successivamente i partecipanti sono stati classificati come “resistenti” o “in declino” a seconda che avessero mantenuto o peggiorato il loro profilo rispetto alla loro performance iniziale.

Istruzione e occupazione lavorativa: importanti per mantenersi giovani

La novità più importante emersa nell'analizzare i risultati è che, oltre all'età e all'istruzione, fattori già studiati nella letteratura sul tema, anche l'occupazione si è rivelata come un predittore delle prestazioni dei partecipanti alle diverse fasi somministrazioni dei test, come spiega la Professoressa Sara Mondini dell'Università di Padova: “Abbiamo confermato l'osservazione che l'istruzione protegge le persone potenzialmente a rischio di sviluppare il declino cognitivo ma, soprattutto, abbiamo dimostrato che questi stessi individui avevano svolto professioni più complesse degli individui degli altri due gruppi, i soggetti con declino cognitivo lieve e avanzato. Lo studio ha poi evidenziato come il gruppo dei “resistenti” mostrasse in media livelli superiori di istruzione e un'attività lavorativa che prevedeva mansioni più complesse rispetto al gruppo “in declino””.

Un risultato che dimostra i benefici della mobilitazione cognitiva promossa dal life-long learning (l'apprendimento permanente) e, più in generale, come connessione sociale, senso costante di uno scopo e capacità di essere indipendenti contribuiscono alla salute cognitiva e al benessere generale nell'affrontare l'invecchiamento.

SISSA

Scuola
Internazionale
Superiore di
Studi Avanzati

1222 · 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

LINK

Articolo originale

<https://doi.org/10.1111/ene.15183>

IMMAGINE

Credits: [Claudio Schwarz](#) su
[Unsplash](#)

SISSA

Scuola Internazionale
Superiore di Studi Avanzati
Via Bonomea 265, Trieste
W www.sissa.it

Facebook, Twitter
[@SISSAschool](#)

UNIPD

Università di Padova
[@unipadova](#)
[Facebook.com/universitapadova](https://www.facebook.com/universitapadova)

CONTATTI

SISSA

Marina D'Alessandro
→ mdalessa@sisssa.it
M +39 349 2885935

UNIPD

Carla Menaldo
→ carla.menaldo@unipd.it
M +39 3346962662

PRESS RELEASE**Cognitive Aging: Work helps our brain**

A new paper by SISSA and University of Padua on a large sample of the Italian population shows that occupation influences the course of cognitive decline



Trieste, 9 Dec 2021

A recent study shows that work plays an active role in keeping our brains healthy. "We have demonstrated the role of working activity on cognitive performance". Professor Raffaella Rumiati says. She is cognitive neuroscientist at SISSA and author of the paper *Protective factor for Subjective Cognitive Decline Individuals: Trajectories and change in a longitudinal study with Italian seniors*, recently published in the *European Journal of Neurology*. "Many studies have been focused on the factors influencing our brain aging and differences in cognitive decline have been often observed in association with education or other related to quality of life. From our analysis it emerges that the type of work activity also contributes to the differences in normal and pathological cognitive aging".

The analysis: resistant and declining brains

The research, carried out by a team of scientists from the University of Padua (Dip. FISPPA), SISSA – Scuola Internazionale di Studi Superiori Avanzati and IRCSS San Camillo Hospital in Venice, quantified the relative contribution of demographic factors (age and sex), comorbidity, education and occupation to the so-called cognitive reserve, that is brain's resistance to a damage caused by illness or aging. Participants were assessed with a series of neuropsychological tests and subsequently divided into three types of profiles based on the results: subjects at risk of cognitive decline, subjects with mild decline and subjects with severe decline.

The tests were repeated twice a few years apart. Depending on whether they maintained or worsened their profile based on their initial performance, participants were classified as "resistant" or "declining".

Education and occupation to stay young

The analysis surprisingly shows that occupation is a good predictor of participants' performance in addition to age and education, two factors that have been already studied.

Professor Sara Mondini of the University of Padua says: "We confirmed that education protect people from the risk of cognitive decline and that these individuals had held more complex occupations than the individuals of the other two groups, the subjects with mild and advanced cognitive decline. Furthermore, the study showed how "resistant" group has on average higher levels of education and more complex jobs than the "declining" group.

The results demonstrate benefits of cognitive mobilization promoted by lifelong learning and that social connection, ongoing sense of purpose and ability to function independently largely affect cognitive health and general well-being along the trajectories of aging.

LINK

Original paper
<https://doi.org/10.1111/ene.15183>

IMAGE

Credits: Photo by [Claudio Schwarz](#) on [Unsplash](#)

SISSA

Scuola Internazionale
Superiore di Studi Avanzati
Via Bonomea 265, Trieste
W www.sissa.it

Facebook, Twitter
[@SISSAschool](#)

UNIPD

Università di Padova
[@unipadova](#)
[Facebook.copm/universitapadova](https://www.facebook.com/universitapadova)

CONTACTS

SISSA
Marina D'Alessandro
→ mdalessa@sisssa.it
M +39 349 2885935

UNIPD

Carla Menaldo
→ carla.menaldo@unipd.it
M +39 3346962662