

Allenare il cervello migliora la memoria, non l'intelligenza (Brain training improves memory, not intelligence)

October 09, 2013

La Stampa:

Dai videogiochi ai siti web, fino alle applicazioni del cellulare, sono migliaia i programmi per “allenare il cervello” che promettono di accrescere le performance cognitive: a quanto pare, però, mentre con il brain training è possibile imparare a memorizzare più cose, esercitarsi anche tutti i giorni non aiuta a diventare più intelligenti, almeno secondo uno studio americano pubblicato su *Psychological Science*.

Esercitandosi è possibile dunque migliorare la “work memory capacity” (Wmc, capacità della memoria di lavoro), che è la capacità di immagazzinare informazioni o recuperarle rapidamente, soprattutto in presenza di distrazioni.

Read the whole story: [*La Stampa*](#)