L’efficacia del training cognitivo

Data di inserimento	30/06/2026
Anno	2026
Domanda di ricerca	I diversi tipi di training cognitivo sono efficaci nel trattamento dei diversi stadi del declino cognitivo?
Quello che conta	Il training cognitivo è tra gli interventi non farmacologici più utilizzati nel trattamento di soggetti che si trovano in diversi stadi del declino cognitivo, dalle condizioni pre-dementigene come il declino cognitivo soggettivo o il declino cognitivo lieve, fino alle forme più severe come le demenze vascolari o l’Alzheimer. Esistono diversi tipi di training cognitivo, ognuno con caratteristiche specifiche, gli autori della revisione li hanno sistematizzati in questo modo: - *Cognitive Strategy Training* (CST), interventi che agiscono su più domini cognitivi, come attenzione, funzioni esecutive, memoria; - *Reminiscence Therapy* (RT), interventi che agiscono principalmente sui sistemi di memoria a lungo termine; - *Mindfulness Meditation Therapy* (MMT), interventi che lavorano sulla regolazione dei processi attentivi e nel ridurre la fatica cognitiva; - *Modified Therapies* (MT), che in questa revisione includono tutti gli interventi che utilizzano tecniche di psico-educazione, interventi riabilitativi (ad es. *goal-setting* - individualizzati), interventi che integrano tecniche terapeutiche cognitive complesse con elementi di stimolazione cognitiva (ad es. *l’orientation training* - terapia orientativa per prevenire il disorientamento). Ad oggi non è presente una definizione universalmente riconosciuta di training cognitivo e nemmeno un protocollo standardizzato che specifichi come questi interventi debbano essere implementati. Inoltre, è poco chiaro a quale stadio del declino cognitivo questi interventi risultino essere efficaci, nella gestione o remissione dei sintomi. Lo scopo di questa revisione è quello di fare luce su queste zone d’ombra, confrontando gli effetti di questo tipo di interventi sul livello cognitivo, psicologico e sulla qualità della vita. La revisione sistematica con network meta-analisi ha incluso studi randomizzati e controllati (RCT) pubblicati su riviste con referaggio che reclutavano partecipanti di almeno 18 anni con una diagnosi di impairment cognitivo. Gli interventi dovevano rientrare nelle definizioni proposte dagli autori e il gruppo di controllo poteva essere attivo (trattamento diverso dal training cognitivo), passivo (liste di attesa, nessun intervento o placebo). La revisione ha incluso 43 RCT per un totale di 3356 partecipanti arruolati. Gli studi inclusi sono stati pubblicati tra il 2007 e il 2024 e provenivano da 9 diversi paesi: la maggior parte degli studi sono stati condotti in Cina e in Italia. La maggior parte dei partecipanti erano adulti di età maggiore o uguale a 60 anni, la durata media degli interventi era di 16 settimane (range: 6 - 96 settimane), con una media di 48 sessioni (range: 8 – 288 sessioni). La maggior parte degli interventi è stata svolta da personale non specializzato (adeguatamente formato). I risultati della meta-analisi mostrano che tutte le diverse tipologie di training cognitivo risultano essere più efficaci rispetto ai gruppi di controllo (attivi e passivi) nel migliorare il funzionamento cognitivo. In generale emerge che la *Reminiscence Therapy* sembra essere la modalità di traning cognitivo più efficace. Il *Cognitive Strategy Training*, sembra mostrare dei miglioramenti maggiori nelle funzioni linguistiche e nella memoria a breve termine (richiamo immediato), inoltre, la CST risulta essere efficace nell’alleviare i sintomi depressivi e nel migliorare la qualità della vita dei pazienti. In termini di efficacia non emergono differenze significative tra la gravità clinica del declino cognitivo, il livello di expertise di chi erogava l’intervento, le modalità di intervento (es. in gruppo, individuali, online o faccia a faccia), la durata dell’intervento, la frequenza delle sessioni di training cognitivo, il setting in cui è stato implementato l’intervento e le tipologie di gruppo di controllo (attivo o passivo).
Caveat	- Gli studi erano altamente eterogenei, questo fattore riduce la precisione della stima della meta-analisi. - La review si è concentrata principalmente sulle differenze statisticamente significative che emergevano tra i gruppi messi a confronto e non è stata valutata la rilevanza clinica dei risultati osservati. - Gli studi presi in esame non riportavano in maniera dettagliata le modalità di implementazione e conduzione degli interventi. - Sono stati valutati solamente gli effetti post-intervento e non sono presenti informazioni rispetto agli effetti a lungo termine delle diverse tipologie di training cognitivo.

Contesto	Il declino cognitivo rappresenta una sfida per la sanità pubblica a livello globale: mentre i trattamenti farmacologici rimangono la terapia di elezione per questa condizione, risulta importante conoscere e valutare l'efficacia di interventi non-farmacologici come il training cognitivo, in quanto interventi non invasivi e costo-efficaci che rappresentano potenzialmente una valida alternativa al trattamento farmacologico, soprattutto per gli individui che non possono sottoporsi a quel tipo di trattamento.
In evidenza	- Le diverse modalità di training cognitivo si sono rivelate, in generale, efficaci nel migliorare la salute cognitiva dei pazienti affetti da diverse forme di declino cognitivo (pre-dementigene e dementigene). - La *Reminescence Therapy* risulta essere la modalità di training cognitivo più efficacie. - Il *Cognitive Strategy Training* è efficacie su diversi domini cognitivi ed è efficace nell'aumentare il benessere psicologico dei pazienti.
Implicazioni per la pratica	Il training cognitivo rappresenta un intervento non farmacologico, non invasivo e costo-efficace utile per intervenire su soggetti con diversi livelli di declino cognitivo.
Giudizio di qualità revisione	L'articolo è stato valutato con lo strumento AMSTAR 2 ed è risultata una revisione di qualità elevata.
Riferimento bibliografico revisione	Liang, L. B., Wang, S., Li, K. P., & Wu, C. Q. (2025). Comparative efficacy of cognitive training modalities in cognitive impairment: A systematic review and network meta-analysis. *The journal of prevention of Alzheimer's disease*, *12*(7), 100207. https://doi.org/10.1016/j.tjpad.2025.100207
Parole chiave	- demenza - salute mentale - anziani - fragilità -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- Residenze sanitarie per anziani -
Outcome	Declino cognitivo
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marco Martorana, Università del Piemonte Orientale Revisione a cura di Rita Longo, Dors