



esperienze sensazioni
**Luoghi di
Prevenzione**
emozioni conoscenze

NEUROBIOLOGIA DELL' APPRENDIMENTO

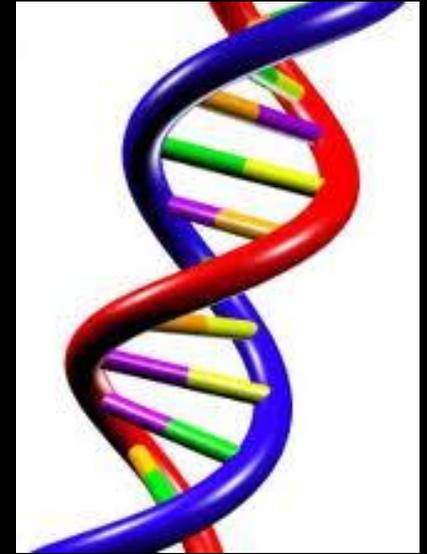
Simone Storani

Luoghi di Prevenzione, Centro regionale di Formazione

I modelli teorici di riferimento

La genetica e il cervello:

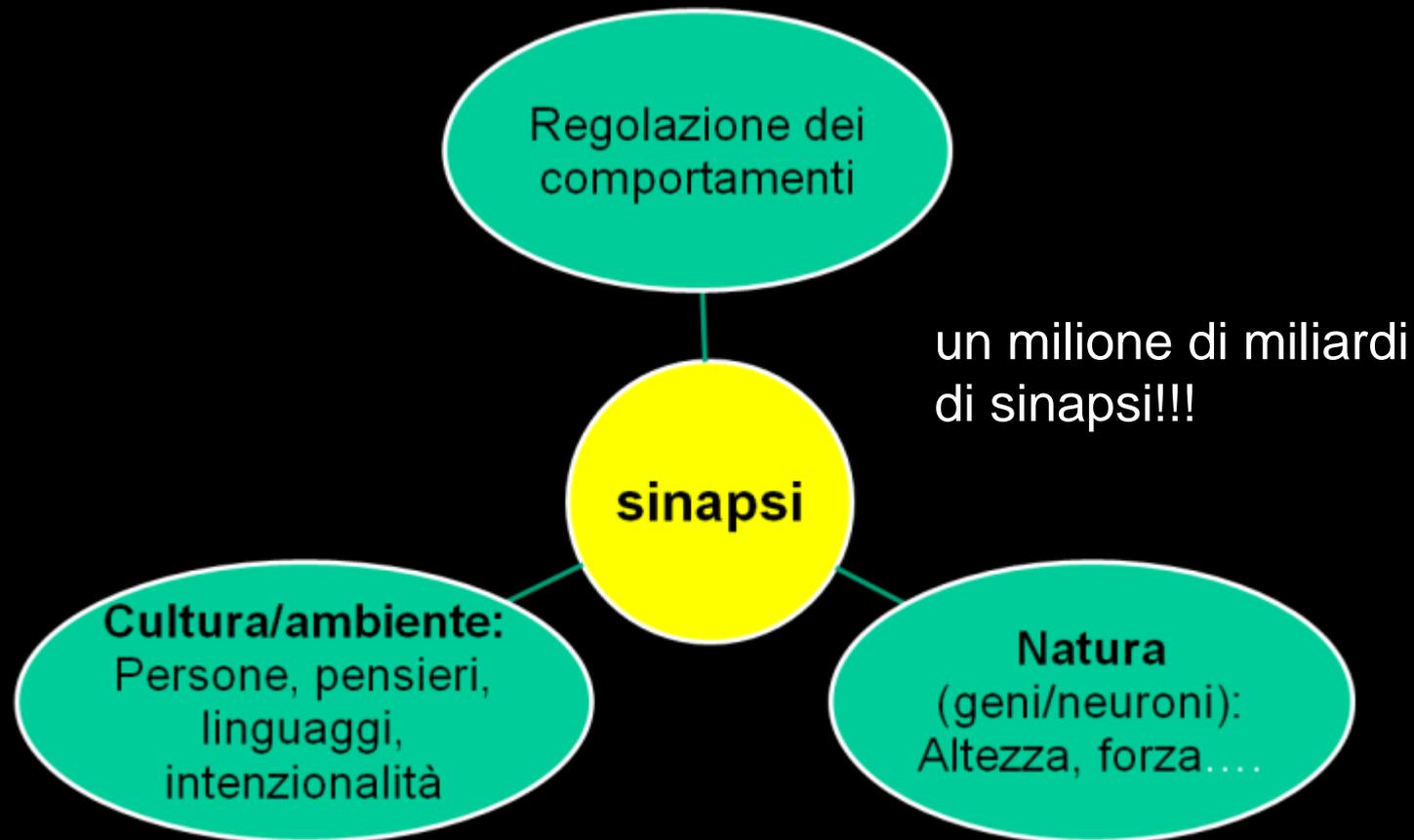
- DNA umano: 3 miliardi di coppie di nucleotidi
 - 99,9% delle sequenze nucleotidiche è identico in tutti gli individui
 - Il sistema nervoso umano è composto da circa 100 miliardi di cellule e la loro posizione anatomica è la stessa in tutti gli individui



**COSA RENDE CONTO DELLE
DIFFERENZE INTERINDIVIDUALI?**

I modelli teorici di riferimento

La neuroplasticità: dal neurone alle sinapsi come elemento di connessione fra natura, cultura e regolazione dei comportamenti



Neuroplasticità

Il tessuto nervoso è modificabile con l'esperienza attraverso la modificazione delle sinapsi. La N. è una caratteristica innata: ogni apprendimento dipende dall'operare di capacità di apprendimento geneticamente programmate.

I modelli teorici di riferimento

Apprendimento

Neuroplasticità

Circuito della gratificazione (rinforzi positivi) e della memoria

Neuroni specchio

Stimoli distali e prossimali (craving e cue reactivity)

Reti di resilienza

I modelli teorici di riferimento

Condizioni favorevoli all'apprendimento

- Apprendimento per esperienza e non per memoria

(favorire l'esplorazione dei gusti)

Esperienze sensoriali diversificate

(odore, colore, tatto)

Ambiente esterno rilassante

(tv a cena)

Pause di riposo (resilienza)

(favorire il sonno e le pause)

Stili di vita

(attività fisica)

Il contesto emozionale positivo

(non usare il cibo come ricompensa o ricatto)

Il «mono-tasking» (vs multitasking)

(attenzione al digitale)

