

Perché il tempo accelera con l'età?

Alessandro Del Vecchio | 07/07/2026 | Orizzonte salute

C'è una frase che, prima o poi, finiamo tutti per pronunciare.

«Quest'anno è volato.»

La diciamo a dicembre, il giorno del nostro compleanno, alla fine delle vacanze o semplicemente quando ci accorgiamo che è già lunedì, di nuovo. E, quasi sempre, qualcuno risponde allo stesso modo: «Più si va avanti con gli anni, più il tempo corre».

Ma è davvero così?

Le giornate durano sempre ventiquattro ore. Un'ora continua ad avere sessanta minuti e un minuto sessanta secondi. Il tempo, almeno quello scandito dagli orologi, non cambia. Eppure la sensazione è diversa. Da bambini l'estate sembrava infinita, l'attesa del Natale interminabile e un anno scolastico dava l'impressione di durare un'eternità. Oggi, invece, abbiamo quasi l'impressione che i mesi si rincorrono senza lasciarci il tempo di accorgercene.

Non è soltanto una percezione condivisa. È un fenomeno che interessa da tempo psicologi e neuroscienziati, perché racconta qualcosa di molto interessante sul modo in cui il nostro cervello costruisce il ricordo del tempo.

Forse il punto non è che il tempo accelera.

Forse siamo noi a cambiare il modo in cui lo viviamo.

Da bambini quasi tutto è una scoperta. La prima gita, il primo giorno di scuola, la prima bicicletta, il primo viaggio, i primi amici. Ogni esperienza è nuova e il cervello lavora intensamente per osservare, imparare e immagazzinare informazioni. È come se fotografasse continuamente ciò che accade.

Quando ripensiamo a quel periodo della vita, troviamo una quantità enorme di immagini, emozioni e ricordi. E proprio perché il cervello ha registrato così tanti dettagli, quel periodo ci appare lungo, ricco, quasi infinito.

Con il passare degli anni, però, succede qualcosa di diverso.

Le giornate iniziano ad assomigliarsi. Ci alziamo alla stessa ora, percorriamo la stessa strada, lavoriamo negli stessi luoghi, frequentiamo le stesse persone, ripetiamo gli stessi gesti. La routine è utile, ci permette di risparmiare energie mentali e di affrontare la quotidianità con maggiore efficienza. Ma ha anche un effetto meno evidente.

Quando un'esperienza è già conosciuta, il cervello dedica meno attenzione ai dettagli. Registra meno informazioni, perché molte le considera ormai prevedibili. È un meccanismo intelligente: non avrebbe senso analizzare ogni mattina il percorso per andare al lavoro come se fosse la prima volta.

Il risultato, però, è sorprendente.

Se il cervello crea meno ricordi nuovi, quando ci voltiamo indietro troviamo meno "tracce" di quel periodo. Ed è proprio questa scarsità di ricordi a dare l'impressione che il tempo sia passato in fretta.

In altre parole, non è il calendario ad accelerare. È la memoria a comprimere.

Probabilmente lo abbiamo sperimentato tutti dopo una vacanza ricca di esperienze. Magari è durata soltanto una settimana, ma quando la raccontiamo sembra molto più lunga. Ricordiamo il viaggio, il panorama, una cena particolare, una passeggiata, un incontro inaspettato. Quella settimana appare piena perché il cervello l'ha riempita di ricordi.

Al contrario, proviamo a pensare a un mese trascorso senza particolari novità. È possibile che facciamo perfino fatica a distinguere un lunedì da un giovedì. Le giornate sembrano essersi fuse tra loro, come pagine di un libro che scorriamo troppo velocemente.

Forse è anche per questo che, crescendo, abbiamo l'impressione che gli anni corrano sempre più veloci.

Ma questa consapevolezza porta con sé anche una buona notizia.

Se è il cervello a dare forma alla nostra percezione del tempo, allora possiamo influenzarla.

Non serve rivoluzionare la propria vita. Spesso basta interrompere, ogni tanto, il pilota automatico. Cambiare strada per tornare a casa. Visitare un luogo mai visto, anche vicino a casa. Imparare qualcosa di nuovo. Leggere un genere diverso dal solito. Sedersi in un posto differente al ristorante. Accettare un invito che normalmente avremmo rifiutato.

Ogni novità costringe il cervello a prestare attenzione. E dove c'è attenzione, nascono ricordi.

Forse il segreto non è cercare di rallentare il tempo, perché questo non è nelle nostre possibilità.

Possiamo però rallentare il modo in cui attraversiamo le nostre giornate.

Viviamo in un'epoca in cui tutto sembra spingerci verso la velocità. Consumiamo contenuti in pochi secondi, passiamo rapidamente da un'attività all'altra, programmiamo già ciò che faremo domani mentre stiamo ancora vivendo oggi. Eppure il cervello non misura la ricchezza di una vita contando i giorni trascorsi, ma la qualità delle esperienze che è riuscito a trasformare in ricordi.

Forse il tempo non sta davvero correndo.

Forse siamo noi che, presi dalla fretta di arrivare al giorno successivo, dimentichiamo di lasciare un'impronta in quello che stiamo vivendo.

E allora vale la pena farsi una domanda.

Se tra dieci anni ripensassi a questa settimana, quante immagini riuscirei davvero a ricordare?

La risposta, forse, ci dice molto di più sul nostro modo di vivere il tempo di quanto possa fare qualsiasi orologio.