

Tower12, l'app che trasforma l'allenamento cognitivo in una sfida quotidiana

Autore: Redazione

Data: 06 Aprile 2026



LOGIN

TOWER12



ACCESSO AL
SISTEMA

Il piano più alto raggiunto è il 10°

ASCENDI

Quando si parla di mente, attenzione, memoria e capacità di adattamento, il rischio è sempre lo stesso: trasformare tutto in qualcosa di troppo tecnico, distante, quasi freddo. Mentre oggi tutto va verso il Gioco. Perché il gioco è una cosa seria ed ormai lo abbiamo capito.

È stato proprio da questa sensazione che, insieme al Dott. Marcello Vecchio, abbiamo iniziato a immaginare Tower12: un progetto nato dall'incontro tra medicina, neuroscienze e tecnologia, con l'idea di rendere l'allenamento cognitivo più accessibile, più coinvolgente e più vicino alla vita reale. Ossessionati dalla comunicazione e dalla voglia di coinvolgere in questo processo abbiamo cominciato ad immaginare schemi e processi che potessero generare valore giocando.

Da medici, abbiamo sempre pensato che alcune dimensioni del funzionamento mentale meritassero strumenti capaci di parlare un linguaggio semplice, senza per questo perdere serietà. Vivendo il cercare di trasformare qualcosa di complesso, in qualcosa di accessibile a tutti. Non volevamo un'esperienza impersonale, né l'ennesimo esercizio digitale ripetitivo. Volevamo qualcosa che mettesse davvero al centro la persona, il suo modo di rispondere, i suoi tempi, i suoi margini di miglioramento.

È da qui che è nata Tower12.

L'app è disponibile su Android e iOS e si sviluppa attorno a una struttura che abbiamo voluto rendere immediata: una torre di 12 piani, in cui ogni livello corrisponde a una sfida cognitiva diversa. Nelle pagine ufficiali, Tower12 viene presentata come una piattaforma con quiz cognitivi, classifiche in tempo reale e ADHD Meter.

Quello che mi interessava davvero, però, non era solo costruire un'app "bella da vedere" o "facile da usare". Il punto era un altro: creare uno strumento che provasse a osservare il funzionamento cognitivo non soltanto nel risultato finale, ma nel percorso che porta a quel risultato.

Per questo, nella struttura dell'app, abbiamo lavorato su aree che toccano aspetti diversi della performance mentale: **memoria, velocità di elaborazione, ragionamento, abilità spaziali e controllo inibitorio**. La scheda ufficiale descrive infatti Tower12 come un'esperienza costruita per valutare velocità di risposta, accuratezza, costanza della prestazione, controllo visuo-spaziale e capacità di adattamento, considerando anche la sequenza delle risposte, le esitazioni, le correzioni e il ritmo generale della sessione.

Per me questo è il cuore del progetto. Perché **la mente non si esprime solo nel "giusto" o "sbagliato"**, ma anche nel modo in cui affronta una prova: **quanto tempo impiega, quanto riesce a mantenere il focus, come reagisce all'errore, se riesce a cambiare strategia, se conserva continuità oppure perde stabilità lungo il compito**.

Nella costruzione di Tower12 abbiamo guardato a paradigmi cognitivi ampiamente riconosciuti in letteratura. La documentazione tecnica del progetto richiama compiti ispirati, tra gli altri, al Dual N-Back, al Flanker Task, al Matrix Reasoning e alle prove di rotazione mentale. Sul piano teorico, questo impianto si muove dentro aree classiche delle neuroscienze cognitive, come la working memory descritta da Baddeley e le funzioni esecutive approfondite da Diamond. Tutto ripreso e rivisto in modo tecnologico e dinamico con una AI che segue e crea percorsi personalizzati.

Uno dei moduli a cui teniamo di più è l'**ADHD Meter**, che abbiamo inserito come parte distintiva del progetto. Nella pagina ufficiale del sito è indicato esplicitamente tra le funzioni dell'app.

L'idea, in questo caso, è stata quella di lavorare su paradigmi neurocognitivi che consentissero di osservare aspetti come **inibizione motoria, attenzione selettiva, flessibilità cognitiva e gestione del tempo**. Non con l'intenzione di proporre scorciatoie, né con la pretesa di sostituire

una valutazione clinica, ma con l'obiettivo di costruire un ambiente digitale capace di raccogliere segnali utili all'interno di un'esperienza strutturata.

Un altro aspetto che consideriamo fondamentale è **la personalizzazione**. Nelle fonti ufficiali dell'app è riportato che Tower12 utilizza una difficoltà adattiva, cioè un sistema che modula progressivamente le sfide in base al modo in cui l'utente gioca.

Per noi questo non è un dettaglio tecnico: è una scelta di metodo. **Nessun allenamento efficace può essere davvero uguale per tutti**. Ognuno ha i propri punti di forza, le proprie fragilità, i propri tempi. Ecco perché **abbiamo voluto che l'esperienza evolvesse con l'utente, senza restare statica**.

Accanto alla parte più strettamente cognitiva, abbiamo voluto fortemente che Tower12 mantenesse anche **una dimensione di gamification**. Le classifiche in tempo reale, i progressi misurabili, la logica della sfida e della progressione trasformano l'allenamento mentale in qualcosa di più vivo, più stimolante, più vicino a un'esperienza che si sceglie di rifare e non a una prova da subire. Anche questo elemento è descritto nelle pagine ufficiali dell'app, che richiamano leaderboard globali e personali, sessioni rapide e risultati basati sulle performance reali dell'utente.

Crediamo che oggi questo passaggio sia decisivo. Perché la costanza, quando si parla di training cognitivo, conta più di tutto. E la costanza non nasce quasi mai dall'obbligo. Nasce dal coinvolgimento. Dalla curiosità. Dal desiderio di capire se si può fare meglio del giorno prima.

Se oggi guardiamo a Tower12, non vedo soltanto un'app. Vedo un tentativo concreto di mettere insieme mondi che troppo spesso restano separati: il sapere medico, la ricerca cognitiva, la tecnologia e l'esperienza quotidiana delle persone.

L'ambizione, fin dall'inizio, non è stata promettere miracoli. È stata piuttosto costruire uno spazio in cui l'allenamento mentale potesse diventare più leggibile, più stimolante e più umano.

Ed è forse proprio qui il senso più profondo di questo progetto: ricordarci che anche **la mente, come ogni altra parte di noi, ha bisogno di attenzione, di continuità, di misura e, qualche volta, anche del piacere della sfida**.

In un panorama digitale pieno di prodotti che promettono tanto e spiegano poco, Tower12 prova a seguire una strada diversa: costruire un'esperienza che tenga insieme misurazione, adattività, riferimenti scientifici e gioco. Ed è proprio in questa sintesi, probabilmente, che si trova la sua identità più interessante.

In un tempo in cui l'attenzione è frammentata, la velocità mentale viene continuamente sollecitata e la concentrazione è diventata una risorsa fragile, Tower12 prova a portare sul telefono una domanda semplice: si può allenare la mente in modo serio senza rinunciare al coinvolgimento? La risposta, per ora, sta nella forma del progetto: una torre, dodici piani, una sequenza di prove e la possibilità di guardare ai propri limiti non come a un ostacolo definitivo, ma come a un punto di partenza.

L'app è disponibile a questo link per chiunque voglia mettersi alla prova: <https://tower12.net/app>



1/12

🕒 23.6

440/1000

Quanti quadrati con i
numeri 2 e 5?

4

3

4



+100

3

3

5



PROGRESSI



STABILITÀ

Consistenza dei tempi di risposta

50%

D

VELOCITÀ DI RISPOSTA

Tempo medio

800 ms

Tempo decisionale

4.0 s

Efficienza

0.21 seq/s

BILANCIAMENTO VELOCITÀ-PRECISIONE



Veloce

Bilanciato

Preciso



PROGRESSI



ACCURATEZZA

Risposte corrette sul totale

75%

B

ATTENZIONE

Selettiva

100%

Sostenuta

50%

PATTERN ERRORI

Tasso errori

25%

Trasposizioni adiacenti

0%

Errori da fatica

0%

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/blog/tower12-lapp-che-trasforma-lallenamento-cognitivo-in-una-sfida-quotidiana/1244918/>

Generato il 11/05/2026