

# CASA CULTURALE

DI **SAN MINIATO BASSO**

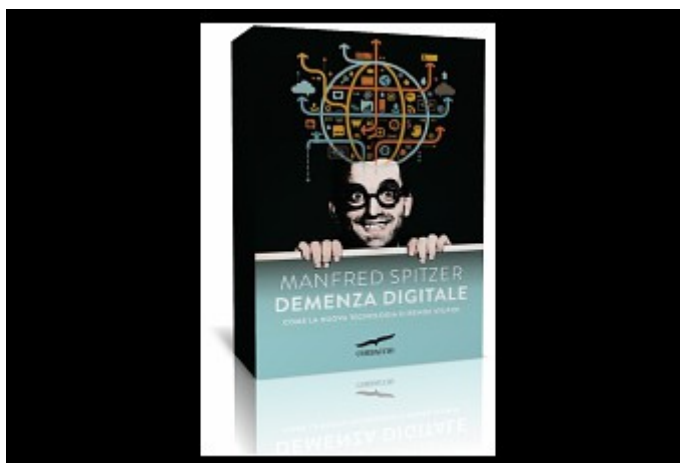
WWW. CASACULTURALE – (Sezione Lettura)

**APRILE 2014**

# DEMENTIA DIGITALE

**COME LA NUOVA TECNOLOGIA CI RENDE STUPIDI**

Dal libro di : **MANFRED SPITZER**



Siamo terrorizzati all'idea di uscire senza il cellulare.

Non siamo più capaci di raggiungere un luogo senza il GPS

Bambini e ragazzi trascorrono davanti ad un monitor più del doppio del tempo che passano a scuola.

Se ci limitiamo a chattare, twittare, postare, navigare su Google ..... finiamo per parcheggiare il nostro cervello, ormai incapace di riflettere e concentrarsi

**NON E' TROPPO TARDI PER CORREGGERE LA ROTTA  
MA BISOGNA CAPIRE BENE I PERICOLI CHE TUTTI CORRIAMO  
E IMPARARE A CONVIVERE CON LE NUOVE TECNOLOGIE  
FACENDONE UN USO RAGIONATO E ..... MODERATO.**

**GOOGLE CI RENDE STUPIDI ?**

Negli Stati Uniti i giovani ormai passano più tempo con i media digitali – oltre 7,5 ore al giorno – che a dormire.

Anche in Germania si dedica più tempo al consumo di media che alla scuola.

Apprendere quasi esclusivamente attraverso il computer non funziona : persino i maggiori fautori di questa tendenza ormai ne sono convinti.

E cosa implica per coloro che usano continuamente computer e Internet ?

Si dice che i nuovi mezzi di comunicazione appartengono ormai alla vita quotidiana e che **dobbiamo abituare i nostri bambini a usarli !**

### **E' QUESTO IL PUNTO CHE MANFRED SPITZER NON ACCETTA !**

Il vino e la birra fanno parte della nostra società e della nostra cultura, tutti lo sappiamo, ma nessuno crede giusto di insegnare ai bambini fin dall'asilo ad usare queste bevande. Molte industrie farebbero salti di gioia se ciò avvenisse!

Ma la società nel suo complesso ne ricaverebbe gravi danni e il vino e la birra giustamente la consumano solo gli adulti.

I nuovi mezzi di comunicazione (computer, smartphone, internet, console di gioco, telefonini, televisione) hanno un potenziale di dipendenza come l'alcool, la nicotina e altre droghe. In molti paesi la dipendenza da computer e da Internet è ormai un fenomeno frequente, con conseguenze devastanti per chi ne è colpito.

**L'industria sfrutta abilmente le paure dei genitori dei ceti più deboli per sottrarre loro anche il poco denaro di cui dispongono.**

Agli industriali ed ai rivenditori di attrezzature elettroniche interessa esclusivamente vendere. Che i giovani trovino più o meno giovamento negli stessi non interessa affatto.

### **L'ESEMPIO DEL "PODOSCOPIO" E' ILLUMINANTE**

Quando più di cento anni fa vennero inventati i raggi X gli apparecchi per le radiografie diventarono ben presto un passatempo molto diffuso alle feste dell'alta società, e diventò di moda radiografarsi a vicenda le ossa.

Negli Stati Uniti i venditori di scarpe capirono che questa invenzione poteva raddoppiare i loro incassi e in più di 10.000 dei loro negozi installarono un apparecchio detto "podoscopio" che permetteva di osservare le ossa dei piedi. Un intelligente sistema per attirare i clienti nei loro negozi.

**L'uso di questi apparecchi faceva leva sulla paura dei clienti di non scegliere le scarpe adatte, in particolare nel caso dei bambini.**

I bambini, entusiasti per qualsiasi novità, si divertivano un mondo a guardarsi le ossa dei piedi e così gli apparecchi erano divertenti come i palloncini o i lecca-lecca.

Solo dopo il lancio delle bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki nel 1945 ci si rese conto dei gravi danni provocati dalle radiazioni. Misurazioni pubblicate nel 1950 sulle radiazioni emesse dai "podoscopi" rivelarono un livello di concentrazione giudicato inaccettabile con danni fisiologici difficili da determinare specialmente nei bambini.

Ciononostante passarono altri vent'anni prima che tutti gli apparecchi scomparissero dai negozi.

### **L'industria e il mercato guardano sempre e solo al loro tornaconto !**

Le analogie con la commercializzazione di computer nell'ambito dell'istruzione dei ragazzi sono sbalorditive:

**Alla luce delle attuali conoscenze scientifiche  
un computer sta all'apprendimento come una bicicletta al nuoto  
o un apparecchio per i raggi X all'acquisto di un paio di scarpe.**

Ma poiché proprio le famiglie socialmente più deboli si sentono ripetere in continuazione quanto sia importante un computer per studiare, sono proprio loro, preoccupandosi soprattutto del futuro dei figli, a spendere i loro già magri risparmi per acquistare un pc.

Ma i computer non favoriscono la formazione dei giovani , bensì la ostacolano, o nel migliore dei casi non hanno alcun effetto.

L'industria però sfrutta abilmente le paure dei genitori dei ceti più deboli per sottrarre loro anche il poco denaro di cui dispongono.

### **SI TRATTA DEI BAMBINI E DEI RAGAZZI DELLE NOSTRE FAMIGLIE**

Gli slogan pubblicitari sui computer nelle scuole e la decisione di genitori – comprare ai figli un computer nelle elementari - ottiene ciò che gli stessi non vogliono e di cui hanno paura.

L'elaborazione dei dati degli studi P.I.S.A. dimostrano infatti che avere un computer a casa dove i bambini vogliono trovare aiuto nei loro studi porta ad un peggioramento delle prestazioni scolastiche.

E' un fenomeno che riguarda sia il calcolo che la lettura.

La presenza di un computer a casa induce in primo luogo i bambini a giocare con i videogiochi. Questo li distoglie dallo studio e si ripercuote negativamente sui risultati scolastici.

In età scolare si registra con questo metodo un incremento dell'isolamento sociale.

Addirittura l'utilizzo del computer nei primi anni della scuola materna può provocare disturbi dell'attenzione e successivamente dislessia.

I bambini sono aperti a qualunque novità. Ciò non dipende dal fatto che nutrano un interesse particolare per il computer, né tantomeno che questo possa giovare loro (ai bambini non interessa proprio niente), bensì è da ricondurre alla novità in sé del computer, con tutte le sue possibilità e le sue applicazioni.

Sappiamo tutti che i fattori di stress principali della nostra società sono la mancanza di autoregolazione, la solitudine e la depressione, i quali provocano la morte neuronale e sul lungo periodo favoriscono lo sviluppo della demenza.

**Nei nostri bambini la sostituzione dei contatti umani reali con i network digitali può provocare una riduzione del cervello sociale.**

**Questo possono tranquillamente fare Facebook & C.**

In questo scenario, è davvero inquietante purtroppo constatare che oggi Facebook viene utilizzato da quasi un miliardo di persone.

### **IL NOSTRO CERVELLO CHE ORA BEN CONOSCIAMO**

Per lungo tempo si è pensato che l'attività mentale non modificasse il cervello. I cambiamenti invece avvengono all'interno di strutture minuscole , le **sinapsi**.

Un nostro comando ad un muscolo, comando elettrico, viene trasmesso ad una sinapsi attraverso una sostanza chimica.

Per avere una idea sulla complessità del cervello basta far presente che nel cervello umano esistono circa cento miliardi di cellule nervose, ciascuna delle quali può avere fino a diecimila legami con altre cellule nervose.

In conclusione il numero totale di questi legami, le **sinapsi**, si aggira intorno al milione di miliardi ; un numero che si scrive con quindici zeri : 1.000.000.000.000.000.

Dalla fine del secolo scorso sappiamo che le persone che devono orientarsi in un territorio ci riescono grazie **all'ippocampo**, un'area particolare del cervello. L'esperimento su soggetti che dovevano trovare l'uscita da un labirinto ha dimostrato l'attivazione di questa zona del cervello.

I tassisti londinesi che devono essere in grado di orientarsi in un dedalo di 25.000 strade, hanno un ippocampo più sviluppato rispetto a persone che svolgono altro lavoro.

**L'utilizzo del cervello porta alla crescita delle aree cerebrali responsabili di una determinata funzione.**

**L'encefalo cresce cioè in zone diverse che dipendono dal lavoro che uno fa.**

In un giocoliere, in un musicista, in un direttore d'orchestra, in uno studente di medicina che deve impararsi a memoria moltissimi dati, per tutte queste persone l'encefalo cresce in zone molto diverse fra loro !

Il cervello è infine come un muscolo. Se viene utilizzato, cresce, altrimenti si atrofizza. **Solo i muscoli allenati crescono, lo stesso vale per il cervello.**

### **TRACCE DI MEMORIA E DECLINO MENTALE**

Il cervello non è un organo statico, bensì una specie di cantiere infinito.

Le sinapsi vengono costruite, modificate, smantellate, eliminate e nuovamente ricostruite senza interruzione.

Un muscolo, se sottoposto a sollecitazione cresce e ben si vede ad occhio nudo.

Non si può notare invece la crescita nel cervello dopo un intenso e prolungato allenamento mentale.

**Ma le sinapsi crescono e si rinvigoriscono quando vengono sollecitate e si atrofizzano invece fino a morire quando rimangono inutilizzate.**

Chi ha imparato molto nel corso della vita (non ne senso che è un "secchione", ma sperimentando e rielaborando intensamente le proprie esperienze), possiede molte tracce profonde nel cervello che gli permettono di orientarsi nel mondo e di agire in maniera efficace.

Le capacità mentali sappiamo che diminuiscono a causa della morte dei neuroni.

Le nostre reti di neuroni si comportano in modo molto diverso dal computer.

Quando un computer smette di funzionare si dice che è andato in crash, morto!

Le reti neuronali umane continuano a funzionare in maniera del tutto normale anche quando si riscontra una morte cellulare del 70% . Da qui in poi il funzionamento si deteriora, ma continua ad essere presente. Solo quando la distruzione delle cellule nervose raggiunge il 90%, la rete smette di funzionare.

Nel morbo di Parkinson, una malattia che colpisce i neuroni responsabili del controllo dei movimenti corporei, i primi sintomi, come tremore, immobilità e crampi muscolari, si manifestano in genere quando è già stata distrutta più della metà delle cellule nervose interessate alla malattia.

Tutti abbiamo avuto modo di notare come una persona anziana ricordi alla perfezione il menù del proprio pranzo di nozze ma non sappia più cos'ha mangiato il giorno prima a pranzo. Sono i primi sintomi tipici della demenza: la memoria di contenuti relativi ad un passato lontano è conservata, mentre fatti ed eventi recenti non vengono più memorizzati correttamente.

Nella corteccia celebrale degli individui adulti non nascono nuove cellule nervose.

La demenza è una forma di declino mentale.

Come ogni deterioramento, ha una durata diversa in base all'**altezza** da cui parte.

Chi si trova su una duna di sabbia in riva al mare e comincia a scendere , non impiegherà molto tempo a raggiungere l'acqua!

Chi al contrario parte dalla vetta dell'Everest rimarrà ancora per molto tempo ad alta quota, pur continuando a scendere.

**Più saliamo, più sarà lunga la discesa nel corso della vita.**

**Ecco perché non solo in campo medico l'istruzione è ritenuta unanimemente il fattore decisivo per la salute di un individuo.**

**Il cervello cresce quando viene utilizzato. E vale anche il contrario. Quando il cervello resta inutilizzato, avvizzisce.**

**LA SCUOLA : COPIA E INCOLLA, ANZICHE' LEGGERE E SCRIVERE ?**

Se mi occupo in modo approfondito di un contenuto, le sue caratteristiche verranno raccolte in diverse aree cerebrali e l'elaborazione intensiva di tutti gli aspetti modifica un numero molto grande di **sinapsi**.

Naturalmente vale anche il contrario: se mi occupo superficialmente di un contenuto, meno **sinapsi** si attivano e di conseguenza imparo di meno.

**E' proprio per questo che i media digitali ed Internet hanno un effetto deleterio sull'apprendimento !**

In passato i testi venivano letti. Ora vengono scorsi, ovvero sfogliati velocemente.

Prima si scavava in un argomento, oggi si naviga in rete, ovvero si scivola sui contenuti.

Proprio per il fatto di sottrarci al lavoro mentale, i computer non sono adatti ad imparare meglio.

L'apprendimento presuppone un lavoro mentale meditato ed autonomo : più a lungo, e soprattutto in modo più approfondito si elabora un contenuto, meglio si impara.

Non esistono prove sufficienti per affermare che la moderna tecnologia informatica potrebbe migliorare l'apprendimento scolastico.

I media digitali rendono superficiale il pensiero, distraggono ed inoltre presentano effetti collaterali indesiderati, che vanno da semplici disturbi fino alla diffusione della pedopornografia e della violenza.

Tutto questo emerge dai meccanismi del lavoro mentale sul cervello e dagli effetti causati dalla sostituzione di questo lavoro con il computer.

Sia i risultati, sia il meccanismo d'azione inducono a ritenere che il computer e Internet non siano indicati per le scuole.

### **MEMORIZZARE NEL CERVELLO O ARCHIVIARE NELLA NUVOLA ?**

Chi immagazzina il lavoro mentale su supporti digitali, oltre a fornire meno stimoli immediati al cervello, sapendo di aver archiviato qualcosa da qualche parte, non ci pensa più e perde tutto.

Si sa che in media un'intenzione incompiuta, un lavoro che non siamo riusciti a concludere, si fissa nella memoria due volte meglio rispetto ad un'intenzione portata a termine.

Pertanto, chi dopo aver svolto un lavoro lo "salva" sul computer, non deve sorprendersi se il giorno dopo non ricorda quasi più nulla. Lo ha parcheggiato lì, si può quindi tranquillamente del tutto dimenticare.

Questo tipo di rapporto con la rete porta ad avere meno controllo su se stessi e sull'attività mentale conscia e le conseguenze a lungo termine non vanno sottovalutate.

### **SOCIAL NETWORK : FACEBOOK INVECE CHE FACCIA A FACCIA**

Il computer ed Internet rappresentano un potente veicolo per l'anonimato.

Internet è costellato di fallimenti sociali: fingere di essere un altro, truffare, fino a comportamenti criminali veri e propri.

In rete si può mentire, perseguitare, spillare soldi, essere aggressivi, diffamare e calunniare senza limiti.

Non deve quindi sorprendere se i social network provocano nei giovani utenti solitudine e depressione.

I network sociali online soddisfano il bisogno fondamentale dell'uomo di avere contatti con il prossimo.

Trascuriamo molto tempo a chiacchierare e spettegolare sulle persone che conosciamo, sugli amici e sui vicini di casa, così come sui personaggi ricchi, belli e potenti, che ormai conosciamo esclusivamente in modo virtuale.

Chi tuttavia crede che questa nuova opportunità di contatto abbia solo risvolti positivi si sbaglia.

**L'anonimato della rete provoca una riduzione dell'autocontrollo ed una corrispondente diminuzione dello sforzo per mantenere un comportamento sociale adeguato.**

Chi ha già sviluppato le proprie competenze sociali attraverso i canali tradizionali, ossia incontrando gli altri di persona, non subirà danni dai social network e li utilizzerà come il telefono, il fax o le e-mail e con una certa disinvoltura.

Chi al contrario non ha avuto ancora l'occasione di sviluppare un comportamento sociale e fin da bambino o da ragazzo instaura gran parte dei propri contatti sociali in rete, corre il rischio di non acquisire una competenza sociale adeguata.

Questi giovani sanno sempre meno come comportarsi, che cosa possono permettersi e che cosa vogliono.

Non hanno sufficienti opportunità di confrontarsi su questi temi con progetti reali nel mondo reale.

**I fattori di stress principali della nostra società sono la mancanza di autoregolazione, la solitudine e la depressione, i quali provocano la morte neuronale e sul lungo periodo favoriscono lo sviluppo della demenza.**

Nei nostri bambini e ragazzi insomma la sostituzione dei contatti umani reali con i network digitali può provocare come già detto una riduzione del cervello sociale.

#### **BABY-TV E BABY-EINSTEIN-DVD**

Solo negli Stati Uniti l'industria pubblicitaria spende ogni anno 10 miliardi di dollari per influenzare le abitudini alimentari dei bambini, utilizzando soprattutto la pubblicità televisiva.

I bambini non hanno ancora sviluppato un senso critico e per questo sono esposti senza difese agli effetti della pubblicità.

Quando ormai si sono abituati a cibi reclamizzati in modo così efficace, per loro diventa difficile liberarsene.

Il meccanismo della pubblicità televisiva produce una vera e propria dipendenza da una determinata forma di alimentazione, il cosiddetto cibo-spazzatura, ricco di grassi e carboidrati e povero di vitamine e fibre.

Da un punto di vista sociale l'epidemia di sovrappeso è una catastrofe: si calcola che la pubblicità televisiva di cibi-spazzatura rivolta ai bambini provocherà sul lungo periodo 20.000 decessi in più ogni anno e quindici miliardi di Euro di costi per la sanità.

Proprio come l'alimentazione deve essere adeguata alla digestione, anche il nutrimento mentale deve essere adatto alla mente.

L'industria televisiva ha individuato un pubblico nuovo: i bambini tra i 4 e 24 mesi. La cosiddetta baby-tv è diventata ormai un'industria da 500 milioni di dollari.

**I bambini piccoli non sono in grado di percepire l'unità di immagini e suoni provenienti da fonti diverse: devono prima impararlo nel mondo reale dove le parole che odono provengono direttamente dalla bocca che si muove e devono vedere chi le pronuncia, per stabilire un collegamento tra ciò che sentono e ciò che vedono.**

Chi mette il proprio bambino davanti ad uno schermo perché impari di più, corre il rischio di influire negativamente sul suo sviluppo mentale.

**Laddove invece un genitore leggeva ad alta voce quotidianamente al suo bambino, lo sviluppo linguistico mostrava un progresso significativo. Lo stesso**

**effetto si otteneva raccontando ogni giorno delle storie o ascoltando con lui musica più volte a settimana.**

### **IL CERVELLO DEI BAMBINI E LA TASTIERA**

Gli esseri umani non sono soltanto creature che percepiscono con la vista; oltre a questo, si muovono.

**Un terzo della corteccia cerebrale serve alla vista e un altro terzo alla pianificazione e all'esecuzione motoria.**

**Per tutto il resto è responsabile l'ultimo terzo.**

Per avere una idea sul funzionamento del cervello prendiamo in considerazione come un bambino impara a contare.

Tutti i bambini usano le dita per contare.

Era un metodo già utilizzato nell'antico Egitto.

Normalmente il contare con le dita si fa su una mano da uno a cinque.

A partire dal numero sei bisogna usare entrambe le mani e questo implica l'attivazione di entrambe le due metà del cervello.

E' necessario cioè, dal momento che si usano due mani, uno scambio di informazioni fra le due parti del cervello. Questo fatto richiede tempo.

**I bambini cinesi utilizzano diverse combinazioni e posizioni delle dita di una sola mano per contare fino a dieci.**

Loro non hanno bisogno di perdere tempo a far colloquiare fra loro le due metà del cervello. Usano solo una sola metà del loro cervello e quindi sono più veloci nei calcoli.

I bambini cinesi inoltre devono impararsi a memoria nei primi anni di scuola diverse migliaia di segni della loro scrittura mentre noi occidentali abbiamo meno di trenta segni da imparare per leggere una frase.

**Per questi motivi non deve sorprenderci che i giovani cinesi risultino decisamente più veloci dei nostri ragazzi nelle nostre scuole.**

### **GIOCHI DIGITALI: BRUTTI VOTI**

Le console di gioco sono fra tra i regali più amati dai nostri bambini.

E' un mercato che fattura miliardi di dollari, dove colossi come Sony, Nintendo o Microsoft si contendono i clienti a suon di veri e propri duelli.

La giornata è composta di ventiquattr'ore per tutti. Si presume che il tempo trascorso con i videogiochi non sia più disponibile per fare i compiti e assimilare bene gli argomenti studiati.

Ricerche molto attendibili confermano che i bambini che si dedicano molto ai videogiochi trascorrono il 30% di tempo in meno a leggere e il 34% di tempo in meno a svolgere compiti rispetto ai bambini che non lo fanno.

**In generale si può affermare che non sono i videogiochi a ridurre il rendimento scolastico, bensì è un cattivo rendimento scolastico a favorire i videogiochi !**

Per quanto riguarda l'importanza dell'uso smodato dei giochi elettronici per il successivo sviluppo scolastico dei bambini, bisogna sottolineare che l'effetto è più marcato per la lingua scritta, ovvero nell'ambito dell'acquisizione di una competenza che può essere considerata la tecnica formativa per eccellenza.

Chi ha problemi con la lingua scritta, li svilupperà in seguito anche in altre materie, ed è per questo che gli effetti di una "console" sono particolarmente insidiosi.

La televisione e questi strumenti sembra che servano a divertire i bambini e a "stimolarli".

Esaminando il fenomeno in maniera più approfondita, si scopre invece che questi media impediscono ai bambini di imparare e di formarsi, nel senso più ampio del termine.

Va detto infine che nei giochi per computer si tratta prevalentemente di propensione alla violenza, desensibilizzazione verso la violenza reale, isolamento sociale e un livello inferiore d'istruzione.

**Se volete davvero che vostro figlio porti a casa brutti voti e da adulto si occupi meno di voi e dei suoi amici allora regalategli una console ! Darete con ciò il vostro contributo anche all'aumento della violenza nel mondo reale.**

### **NATIVI DIGITALI: MITO E REALTA'**

I nati dopo la metà degli anni Novanta o successivamente non sono in grado di concepire il mondo senza computer e senza Internet, senza cellulari e iPod, console e televisioni digitali.

Gli individui di questa generazione sono cresciuti in un ambiente diverso: la loro evoluzione mentale è stata determinata da cambiamenti neuroplastici.

Tuttavia, chi crede che si tratti di una generazione di "bambini prodigio digitali" si sbaglia.

Più di metà degli esperti di tecnologia informatica la pensano così.

**L'immagine del nativo digitale che ha bevuto e assorbito Internet e computer con il latte materno si rivela a ben vedere un mito.**

**La profondità del lavoro mentale necessaria per l'apprendimento è stata sostituita dalla superficialità digitale.**

### **MULTITASKING: ATTENZIONE DISTURBATA**

Il concetto di esecuzione di molti compiti contemporaneamente è definito dal termine inglese multitasking.

L'individuo moderno interrompe il proprio lavoro in media ogni 11 minuti.

Il cellulare suona e vibra in tasca; e-mail e messaggi sono annunciati da brevi squilli e – qualunque cosa la persona stia facendo – naturalmente ricevono subito una risposta.

La nostra vita nell'epoca digitale si definisce soprattutto dal fatto che facciamo sempre più cose nello stesso momento: navighiamo in rete, ascoltiamo musica, scriviamo sms sul cellulare e nel frattempo leggiamo un articolo sul giornale. La televisione è accesa in sottofondo, e come se non bastasse poi si mette a suonare anche il telefono fisso.

L'opinione che sia facile saltare da un'attività all'altra e che questo sia necessario per un'efficace elaborazione delle informazioni si dimostra del tutto illusoria.

E' preferibile sempre concentrarci con serietà solo su ciò che è davvero importante !

### **AUTOCONTROLLO E STRESS**

Sarà capitato a tutti: è estate, passate davanti a una gelateria e siete attratti da una coppa di gelato. Non avete né fame né sete, ma un gelato così invitante ci starebbe proprio bene. Tuttavia siete consapevoli della vostra pancetta e del colesterolo alto; inoltre sapete che ci vorrebbe una dieta per mantenersi in salute fino a età avanzata. Così resistete alla tentazione.

Ciò significa che non fate quello che fareste spontaneamente, perché avete in mente un traguardo di lungo periodo. Ecco l'autocontrollo!

All'improvviso incontrate un'amica che vi invita a prendere un gelato e fare quattro chiacchiere insieme. Poiché sapete che i contatti sociali sono più importanti di un fisico slanciato per la felicità e a vecchiaia, accettate e vi gustate il gelato.

L'autocontrollo equivale sempre all'inibizione di reazioni spontanee. Non mangiare il gelato. Non cedere alla disperazione. Non sfogare la collera.



Anziché compiere queste azioni ci tratteniamo, rispetto a stimoli esterni o emozioni interne.

Salute, benessere e condizioni sociali dipendono molto dalla capacità di autocontrollo dimostrata nell'infanzia.

Lo stress deriva da un controllo insufficiente. Non dipende dalla situazione oggettiva, bensì da come viviamo soggettivamente le circostanze e dal livello del nostro controllo.

Per avere una idea di come si presenta lo stress riportiamo questo esempio:

Un topo in gabbia riceve di tanto in tanto una lieve scossa elettrica attraverso la griglia metallica sul pavimento. La scossa elettrica gli provoca dolore e il topo cerca di evitarla.

Può farlo, perché nella gabbia è inserita una lampadina che si accende poco prima della scossa.

Nella gabbia si trova anche un tasto che il topo deve schiacciare appena si accende la lampadina. Quando lo fa non riceve la scossa elettrica!

Se il topo è troppo lento, riceve la scossa.

E' possibile regolare l'intervallo tra la luce e la scossa in modo che il topo riesca quasi sempre ad evitare quest'ultima.

Ogni tanto, però, sarà troppo lento e allora sentirà la scossa.

Il medesimo apparecchio che produce lo stimolo elettrico è collegato a un'altra gabbia in una stanza vicina.

Anche qui c'è un topo.

Tutte le volte che il topo numero uno riceve una scossa (ovvero è troppo lento a reagire allo stimolo luminoso) anche il topo numero due la riceve.

Per il resto il secondo topo non può fare niente. Non ha né lampada né pulsante e non può modificare il proprio destino.

Viceversa però, non deve nemmeno concentrarsi, non deve stare all'erta, aspettare che si accenda la luce e poi correre a schiacciare il pulsante. Si trova in una situazione di ozio completo.

Quale dei due topi sarà colpito dallo stress ?

Si potrebbe pensare il numero uno. Deve essere sempre in guardia; deve reagire in fretta, e in un certo senso è sempre sotto pressione, per non prendere la scossa.

Diversa è la condizione del topo numero due, che non fa niente e riceve comunque le scariche elettriche come il suo compagno.

**In realtà è proprio il secondo topo a risultare più stressato.**

E' possibile misurare lo stress tramite alcuni sistemi: pressione alta, acidità di stomaco, disturbi della crescita, impotenza, perdita della libido, maggiore predisposizione alle infezioni, comparsa di tumori e infine morte neuronale. Tutti questi sintomi sono presenti nel topo numero due, che soffre di stress cronico, mentre il topo numero uno non è affatto stressato.

**Questo esperimento illustra in maniera molto chiara che non sono le situazioni spiacevoli a provocare lo stress, bensì la sensazione di esservi esposti senza poter intervenire.**

**Siamo stressati quando ci viene a mancare il controllo.**

Quando sappiamo che il lunedì il capo è sempre di pessimo umore , ci prepariamo di conseguenza. Se invece le giornate di cattivo umore capitano di punto in bianco, viviamo nello stress.

Ora diciamo una cosa importantissima:

**I DISTURBI DELL'ATTENZIONE SONO IL CONTRARIO  
DELL'AUTOCONTROLLO**

**CHI E' COSTANTEMENTE DISTRATTO DA QUALCOSA NON HA IL  
CONTROLLO DELLA PROPRIA MOTRICITA'.  
LA PASSIVITA' DI FRONTE ALLO SCHERMO E' UN VERO E PROPRIO  
ALLENAMENTO AI DISTURBI DELL'ATTENZIONE.**

Risulta chiaramente da studi in questa materia che il cartone animato moderno danneggia le capacità di autocontrollo.

Al contrario, la concentrazione richiesta dal disegno migliora decisamente l'autocontrollo.

Se teniamo conto che oggi molti bambini guardano ogni giorno questo tipo di cartoni animati non per pochi minuti, ma per diverse ore, le conseguenze sul loro cervello ancora molto flessibile è evidente.

**Trovo davvero vergognoso che solo nell'autunno del 2011 la scienza abbia confermato ciò che milioni di genitori e nonni sapevano da tempo : i bambini vengono letteralmente "ammansiti" dopo ore di cartoni animati la domenica mattina.**

**"Poi non riescono più a fare niente" si lamentano le madri quando parlano con me delle conseguenze del consumo dei media.**

Milioni di bambini ogni giorno, sostituiscono una robusta colazione con la televisione e poi vanno a scuola. Dopo un paio d'ore, quando il glucosio viene a mancare, quei ragazzi gettano letteralmente la spugna e cominciano a fare strafalcioni.

### **DIPENDENZA, INSONNIA E DEPRESSIONE**

Mediamente un individuo può resistere anche un mese senza mangiare. Al contrario non è possibile stare un mese senza dormire.

La ricerca sul sonno ha stabilito che il sonno è uno stato che il cervello provoca attivamente, e che non si accompagna affatto ad un rallentamento dell'attività cerebrale.

Il nostro cervello non riposa, tantomeno durante il sonno.

E con questo si è chiarito un altro punto : il nostro corpo forse potrebbe resistere senza dormire, ma il cervello no !

Chi studia molto ha bisogno di dormire di più !

Chi sta sveglia di notte per studiare impedisce al cervello di ricapitolare e di consolidare ciò che si è appreso durante il giorno.

La deprivazione di sonno influisce sul funzionamento delle ghiandole endocrine del pancreas che dopo l'assunzione di cibo producono insulina per permettere il trasferimento nelle cellule dell'energia introdotta con l'alimentazione. Ebbene, questo processo viene ostacolato dalla deprivazione cronica di sonno, ed è la causa di un aumento della glicemia del sangue.

Insonnia, depressione e dipendenza sono quindi effetti estremamente pericolosi del consumo di media digitali, che non vanno assolutamente sottovalutati nell'ambito dello sviluppo psicofisico delle giovani generazioni.

I rischi di dipendenza da Internet e da computer sono stati ormai indagati sia da un punto di vista epidemiologico (frequenza), sia da quello neurologico (meccanismo di insorgenza). Significa che non sappiamo soltanto che i media digitali creano dipendenza, bensì anche come.

Si distingue tra utilizzo patologico di Internet e dipendenza da videogiochi.

Prorpio perché i media digitali vengono utilizzati da bambini ed adolescenti, e dato che questo gruppo di popolazione ha di fronte a sé un'aspettativa di vita ancora molto lunga, è più probabile che i danni provocati dai media stessi sulla salute conducano a numerose complicazioni.

In parole povere: se fossero solo i nonni a giocare, la cosa non sarebbe tanto grave, perché gli effetti negativi sulla salute non farebbero in tempo a manifestarsi.

Ma poiché non sono i nonni, ma i nipoti a trascorrere gran parte della giornata con i media digitali, **è assolutamente necessario** riflettere sui danni fisici e mentali che dovremmo aspettarci sul lungo periodo.

### **LA TESTA NELLA SABBIA. PERCHÉ NESSUNO FA NIENTE ?**

I media digitali fanno parte della nostra cultura. Aumentano la nostra produttività, facilitano la vita e rappresentano un importante strumento di intrattenimento.

Il mondo moderno, dalla distribuzione del cibo alla mobilità, dall'amministrazione alla medicina, sarebbe destinato a crollare senza una elaborazione digitale delle informazioni.

### **Non si tratta dunque di combatterli o addirittura eliminarli.**

Tuttavia sappiamo anche che i media digitali hanno un elevato potenziale di dipendenza e sul lungo periodo danneggiano l'organismo (stress, insonnia, sovrappeso, con tutti i danni collaterali del caso) e soprattutto la mente.

Il cervello avvizzisce, perché non viene più stimolato, lo stress distrugge i neuroni e le cellule appena nate non sopravvivono perché non vengono utilizzate.

La demenza digitale si caratterizza sostanzialmente per la crescente incapacità di utilizzare e di controllare appieno le prestazioni mentali, ossia di pensare, volere, agire, di sapere che cosa accade, dove ci troviamo e, in ultima analisi chi siamo.

Si instaura così un circolo vizioso di perdita di controllo, di progressivo declino mentale e fisico, decadenza sociale, isolamento, stress e depressione; la qualità della vita ne risulta limitata e a volte subentra una morte precoce.

**In particolare nei giovani i media sappiamo che impediscono anche la formazione del cervello; il rendimento mentale dei ragazzi rimane così sotto la media fin dall'inizio.**

Questo non riguarda soltanto il nostro pensiero, bensì anche la volontà, le emozioni e soprattutto il comportamento sociale.

Gli effetti sono stati dimostrati in vario modo e si sviluppano con meccanismi diversificati che la ricerca scientifica è stata in grado di individuare in modo sempre più preciso, soprattutto grazie ai progressi della ricerca neurologica.

**Purtroppo proprio perché i media ci accompagnano oggi giorno dalla culla alla bara, diventa più difficile vedere chiaramente l'effetto che hanno su di noi.**

I politici non vogliono o non possono farlo, le chiese si preoccupano di non allontanare i giovani, alcuni professori vengono pagati per fornire spiegazioni contrarie alle scoperte scientifiche, le istituzioni di studio e ricerca sovvenzionate con fondi pubblici non studiano nulla, bensì occultano e nascondono i dati; infine i ministeri competenti appaltano ogni cosa.

Un politico che faccia affermazioni critiche nei confronti dei media viene demonizzato dai media stessi. Lo sanno tutti e per questo non succede niente.

Mi meraviglia in particolare il fatto che proprio la sinistra inneggi alla libertà dei media, sebbene i media digitali abbiano contribuito a escludere ancora di più che in passato i bambini delle fasce sociali meno abbienti dalla possibilità di un miglioramento sociale.

Sappiamo che i bambini appartenenti a famiglie disagiate e con livello d'istruzione inferiore guardano più televisione e usano più videogiochi, mentre i figli di genitori benestanti preferiscono leggere un libro. Questo dovrebbe bastare a convincere i partiti della sinistra a denunciare gli effetti socialmente negativi dei media.

E il blocco conservatore, insieme alla Chiesa, potrebbe rifarsi a valori fondamentali della società occidentale come pace, amore per il prossimo, famiglia e solidarietà verso i più deboli.

In sostanza potrebbe esserci un consenso di tutte le forze politiche per arginare la minaccia della demenza digitale.

**Tutti dovrebbero avere interesse a collaborare in questo.**

La stragrande maggioranza dei rappresentanti politici, anche se non sono stati eletti da bambini e giovani, non dovrebbero sottrarsi alle proprie responsabilità nei confronti delle prossime generazioni e della loro formazione.

Tutti parlano di “modellare il futuro in maniera sensata e responsabile”

**prendiamoli in parola !**