



Lo smartphone rallenta il cervello, controllare troppe volte il cellulare fa male: gli studi

Descrizione

(Adnkronos) ??

Ci si sveglia, ci si alza e si controlla lo smartphone. A volte, non serve nemmeno lasciare il letto per dare la prima occhiata al cellulare. Lo ??swipe?? per entrare nel telefono ?? un gesto abituale, che viene ripetuto decine di volte nel corso della giornata. ??automatismo rischia di diventare una pericolosa routine con effetti dannosi, come tutti gli eccessi. I piÃ¹ esposti sono giovani e giovanissimi.

In oltre otto anni di ricerca su adolescenti e millennial, come evidenzia il Washington Post, il professor Larry Rosen ?? professore emerito di psicologia alla California State University di Dominguez Hills ?? ha osservato che i ragazzi controllavano o sbloccavano i loro smartphone tra le 50 e le 100 volte al giorno, in media ogni 10-20 minuti da svegli.

Il WP ricorda un sondaggio condotto da YouGov a maggio sull'uso del telefono: 8 americani su 10 durante la notte tengono il cellulare in camera da letto, spesso a pochi centimetri dal cuscino. Nello stesso sondaggio, gli interpellati hanno spiegato di prendere in mano il proprio dispositivo circa 10 volte al giorno.

L'argomento ?? finito sotto i riflettori dei ricercatori Nottingham Trent University nel Regno Unito e della Keimyung University in Corea del Sud che si sono soffermati sulle conseguenze di un accesso continuo ?? o quasi ?? allo smartphone: controllare in continuazione il telefono, secondo i ricercatori, puÃ² determinare ??inizio della compromissione delle capacitÃ cognitive. Qual ?? la linea rossa? Esiste un limite? A quanto pare, sÃ¬.

I ricercatori hanno determinato che controllare il telefono circa 110 volte al giorno puÃ² segnalare un utilizzo ad alto rischio o problematico. A questo risultato, si aggiunge quello a cui ?? arrivata la Singapore Management University. Lo studio dell'ateneo asiatico ha evidenziato che le frequenti

interruzioni di attività per controllare i nostri dispositivi portano a maggiori vuoti di attenzione e di memoria. A differenza del tempo totale trascorso davanti allo schermo, la frequenza con cui si controlla lo smartphone è un indicatore molto più forte di deficit cognitivi quotidiani. In sintesi, sbloccare continuamente il telefono costringe il cervello a passare rapidamente da una attività all'altra compromettendo la capacità di concentrarsi su una sola azione.

In media, durante una riunione di mezz'ora, una persona su 4 controlla il telefono almeno una volta. Dopo ogni interruzione, possono servire anche 25 minuti per ritrovare la piena concentrazione secondo la professoressa Gloria Mark, ricercatrice alla University of California at Irvine.

Gli smartphone attivano lo stesso sistema di ricompensa di droghe e alcol. I telefoni creano un circolo vizioso compulsivo, controlliamo il cellulare senza pensarci e sperimentiamo l'astinenza quando non controlliamo o non abbiamo accesso al nostro telefono, dice Anna Lembke, professoressa di psichiatria e medicina delle dipendenze presso la Stanford University School of Medicine.

A integrare il quadro, i dati dei ricercatori tedeschi dell'Università di Heidelberg: dopo sole 72 ore senza utilizzare lo smartphone, l'attività cerebrale si sviluppa secondo i modelli tipici dell'astinenza da sostanze. La ricerca suggerisce che brevi pause dall'uso dello smartphone possono aiutare a ridurre le abitudini problematiche. La soluzione? Disattivare le notifiche, eliminare tutte le app non necessarie, spegnere il telefono tra un utilizzo e l'altro. E, magari, lasciarlo anche a casa ogni tanto.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 26, 2025

Autore

redazione