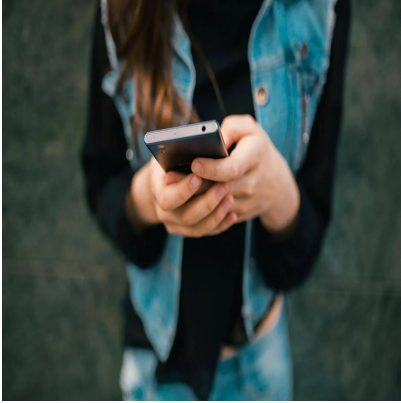




Lo smartphone fa bene, cos' aiuta il cervello: le 7 azioni quotidiane  
consigliate

## Descrizione

(Adnkronos) Gli smartphone sono i grandi protagonisti del nostro tempo, e potrebbero migliorare la vita quotidiana delle persone, ma vanno utilizzati nel modo giusto. La tecnologia pu' fornire un aiuto fondamentale a svolgere anche la pi' semplice delle mansioni quotidiane, ma pu' anche peggiorare l'umore, anche nelle persone sane, a seconda di ci' per cui la si utilizza. ha spiegato Jon Elhai, Distinguished University Professor alla University of Toledo, in Ohio, dove studia la psicologia digitale, al Washington Post.

Secondo un sondaggio YouGov del 2025, la maggior parte degli adulti sotto i 45 anni ha affermato di voler trascorrere meno tempo davanti agli schermi. Inoltre, molte app popolari, come TikTok, sono progettate per catturare la nostra attenzione pi' a lungo di quanto vorremmo. E gran parte di quel tempo, alla fine, potrebbe non essere poi cos' piacevole.

Per creare abitudini pi' sane utilizzando lo smartphone, devi conoscere te stesso, ha affermato Joseph Bayer, professore associato alla School of Communication della Ohio State University, dove studia le abitudini legate agli smartphone e ai social media, devi sapere quali sono i tuoi obiettivi come persona e quali sono i tuoi obiettivi quando utilizzi il telefono. Perch' non sempre le due cose combaciano. Esistono inoltre molti modi per ridurre il tempo trascorso utilizzando lo smartphone, ma, senza bisogno di attuare misure drastiche, si pu' cambiare il modo in cui lo utilizza.

Il Washington Post ha quindi redatto una vera e propria lista di utilizzi sani dello smartphone, che potrebbero far bene alla salute, in primis mentale, del fruitore indipendentemente dal tempo di utilizzo dello schermo:

1. Giocare a un gioco online

Il coinvolgimento cognitivo fa bene al cervello e alcuni videogiochi d'azione dal ritmo frenetico, come Call of Duty o Fortnite, hanno dimostrato di poter migliorare le capacità cognitive. Anche giochi come cruciverba e giochi da tavolo sono stati associati agli stessi benefici cognitivi. Il tutto si può fare attraverso lo smartphone, che in alcuni casi permette di giocare a turni asincroni, consentendo quindi di fare una mossa nei momenti liberi, senza rimanere necessariamente incollati allo schermo.

## 2. Leggere e-Book o giornali online

Rilassarsi con un buon libro, una rivista o un giornale fa bene al cervello ed è stato associato a una maggiore longevità e a un più lento declino delle capacità cognitive. Sugli smartphone esistono molteplici app, anche gratuite, che permettono di accedere a e-Book, ovvero libri digitali, audiolibri o riviste e giornali.

## 3. Trovare una comunità online dedicata al tuo hobby preferito

Gli smartphone possono regalare ogni informazione possibile riguardo i propri hobby, e mettere in contatto persone che coltivano gli stessi attraverso vere e proprie comunità online. La ricerca scientifica ha evidenziato che gli hobby sono associati a una migliore salute mentale e che dedicarsi ad attività creative, tra cui musica, danza e arte, è collegato a un rallentamento dell'invecchiamento cerebrale. Importante quindi trovare una community online associata ai propri interessi.

## 4. Provare un'app per la mindfulness

La ricerca ha dimostrato che gli esercizi di mindfulness, una forma di meditazione, possono essere efficaci quanto i farmaci contro l'ansia nel ridurre le sensazioni di ansia e stress. Questo può avvenire anche in brevi sessioni di meditazione, che possono aiutare le persone a raggiungere uno stato di rilassata vigilanza. E ogni smartphone offre la possibilità di trovare all'interno dei propri store app dedicate.

Gli esercizi possono portare anche a un utilizzo più consapevole del telefono. Le persone che sono maggiormente consapevoli di come utilizzano lo smartphone e di quando è il momento di metterlo da parte sono più protette da un uso problematico rispetto alle persone che continuano semplicemente a scorrere lo schermo senza pensarci, invece di farlo in modo consapevole, ha spiegato Elhai.

## 5. Imparare una nuova lingua

Imparare un'altra lingua è un ottimo modo per stimolare il cervello. Le ricerche hanno evidenziato che parlare più lingue è associato a una diagnosi più tardiva della demenza e che il cervello delle persone che parlano due o tre lingue appare circa sei anni più giovane rispetto a quello di chi ne parla soltanto una. Gli smartphone permettono di portare le lezioni di lingua praticamente ovunque.

Non è possibile trascorrere tutto il tempo parlando di persona con qualcuno nella lingua che si sta imparando, spiega Elhai, ma se si ha del tempo a disposizione sul telefono, può essere utile.

## 6. Scrivere per cosa si Ã grati

Riconoscere le cose positive della propria vita fa bene e le ricerche dimostrano che una maggiore gratitudine Ã associata a minori livelli di solitudine. Invece di scorrere il feed dei social media, si possono utilizzare âapp progettate per tenere un diario e indicare ogni giorno ciÃ<sup>2</sup> per cui si Ã grati, cercando di contribuire a mantenere un atteggiamento ottimistaâ<sup>•</sup>, ha suggerito Elhai.

Ma non Ã nemmeno necessario scaricare unâapp specifica: anche la semplice applicazione per prendere appunti, le note, giÃ presente sul telefono puÃ<sup>2</sup> diventare uno spazio in cui segnare pensieri, emozioni e ricordi della propria giornata.

## 7. Mandare un messaggio, chiama qualcuno o condividere un meme divertente

Tendiamo a essere piÃ<sup>1</sup> felici quando siamo fisicamente insieme ad altre persone e la ricerca dimostra che quasi qualsiasi attivitÃ puÃ<sup>2</sup> essere piÃ<sup>1</sup> piacevole se condivisa con gli amici. Ma socializzare attraverso il telefono, tramite messaggi, social media o anche con una semplice telefonata vecchio stile, potrebbe essere la cosa piÃ<sup>1</sup> vicina a un incontro di persona.

Connettersi con gli altri, che rappresentava del resto lâobiettivo originario dei telefoni, potrebbe essere il modo piÃ<sup>1</sup> gratificante di utilizzare uno smartphone: âQuando le persone utilizzano il telefono per attivitÃ non sociali, per esempio ascoltando musica o guardando film, nel breve periodo puÃ<sup>2</sup> essere piacevoleâ<sup>•</sup>, afferma Elhai. âma non Ã piacevole quanto utilizzarlo per interagire con altre personeâ<sup>•</sup>.

Le ricerche dimostrano inoltre che le persone tendono a sottovalutare quanto possa essere gratificante contattare qualcun altro, per entrambe le parti, anche quando lo si fa senza una ragione particolare. Utilizzare il telefono puÃ<sup>2</sup> quindi diventare unâopportunitÃ per riallacciare i rapporti con qualcuno o semplicemente per coltivarli e passare del tempo in compagnia, seppur virtuale.

â

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Agosto 25, 2026

### Autore

---

redazione

*default watermark*