

Salute

Non è vero che siamo multitasking: messaggi, notifiche, like continui sugli smartphone attivano alcuni circuiti neuronali e ne spengono altri. Così una (piccola) soddisfazione immediata rallenta sempre più le operazioni della mente

# Distrazioni digitali



Secondo una ricerca Ipsos, gli adulti italiani over 55 sono tra i più connessi del mondo.

di Eliana Liotta - foto di Matthew Hawnes

**L**e chiamano distrazioni digitali. I neuroscienziati invitano a non prenderle sottogamba, perché lo tsunami di avvisi e messaggi sugli aggeggi elettronici azzoppa la capacità di concentrazione.

Gli smartphone, onnipresenti, pongono sfide costanti alle reti di neuroni che regolano l'attenzione. Già le notifiche interferiscono con l'attività che si sta svolgendo: basta vedere l'icona di Whatsapp con il numerino «1» o sentire

il suono dell'e-mail in arrivo per sviare la mente. E spesso non si resiste a visualizzare il messaggio. I colori vivaci accrescono l'attrazione per le varie applicazioni e la tentazione di sbirciare se c'è il «mi piace» su un post può essere irresistibile.

Ma che succede ogni volta che interrompiamo qualcosa che stavamo facendo per controllare il cellulare? Spezziamo la direzione della nostra mente e magari dobbiamo ricominciare da capo.

Viviamo nell'era delle connesio-

ni virtuali e indietro non si torna, certo. Sarebbe ingenuo inveire contro la rivoluzione tecnologica, però lo sarebbe altrettanto non pensarci su.

## Le illusioni del multitasking

Uno dei fenomeni più studiati è un'abilità umana lodata nella nostra epoca: il multitasking, cioè eseguire più azioni in contemporanea. Possiamo correre e ascoltare la musica, si sa. Nel caso delle distrazioni digitali, gli esempi

sono quelli di una persona che risponde alla posta elettronica e butta un occhio su Instagram, parla al telefono mentre sul computer consulta le notifiche delle news del giorno, partecipa a una riunione e scrive messaggini. Si illude di potersi dedicare con successo a più compiti insieme e di essere addirittura più operativa, produttiva, di esaltare le sue potenzialità. La realtà è diversa: è meno efficiente di chi fa le cose una per volta e diventa sempre meno abile a tenere il filo man mano che l'età avanza.

### Gli studi: il cervello rallenta

Per comprendere la ragione del calo intellettivo da distrazione digitale, bisogna sapere qual è la reazione del cervello. È stata analizzata attraverso le tecniche di *imaging*, visualizzando quanto avviene dentro la testa. Quando si salta da un'occupazione all'altra, si zittiscono alcuni circuiti neurali per attivarne altri. Il termine più giusto, più che multitasking, sarebbe *task-switching*, ossia cambio di attività, perché il via vai tra azioni è uno stop and go. Il nostro encefalo non svolge in contemporanea più mansioni, non si accende tutto insieme: se si guardasse all'interno, si vedrebbero piuttosto le lucine intermittenti di un albero di Natale. Proprio questo "on e off" distoglie dal compito principale e ha un costo cognitivo, perché ogni volta è come se un motore che si è spento dovesse riaccendersi. Con uno studio congiunto, ricercatori americani della *Stanford University* e inglesi della *University of London* hanno confermato quanto era emerso in altre indagini: il *task-switching* rallenta le operazioni della mente.

### Il valore del tempo ininterrotto

Negli habitué delle distrazioni digitali le giornate si compongono di compiti frammentati, abbandonati e rincorsi, che magari portano alla convinzione di aver fatto molto, anche se si è concluso poco.

«Chi troppo vuole nulla stringe», recita il proverbio. Più è complessa un'incombenza, più ha bisogno di tempo ininterrotto. E la concentrazione è minacciata dagli svaghi offerti di continuo dagli smartphone. Mentre un adulto lavora a un progetto importante e mentre un ragazzo studia, il cellulare dovrebbe stare in un'altra stanza.

### Scariche di dopamina con i «like»

Un ruolo lo gioca la dopamina, che interviene nel cosiddetto sistema di ricompensa: la molecola produce una sensazione di piacere tale da voler ripetere il comportamento che ne ha indotto il rilascio nel cervello.

Alcune ricerche hanno dimostrato che il «like» su uno dei nostri post innesca ondate di dopamina. Per ogni cuoricino su Facebook, viene giù una cascata del neurotrasmettitore, riducendo la motivazione a prestare attenzione a qualsiasi altra incombenza.

È così, giorno dopo giorno, che si instaura la dipendenza da cellulare. Secondo un sondaggio del 2018, gli americani sbloccano i loro telefonini in media ottanta volte al giorno, ma sono tanti quelli che superano i trecento controlli quotidiani. Di recente è stato coniato il termine "nomofobia" per indicare l'ansia di restare disconnessi, la paura di rimanere privi del proprio telefonino ("nomo" è l'abbreviazione di *no mobile*).

### Le finte gratificazioni

In verità, i neuroni del circuito della ricompensa ci premiano con una scarica di dopamina anche nel momento in cui portiamo a termine un compito:



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

La revisione scientifica  
è di *Gioacchino Tedeschi*, presidente  
della *Società italiana di neurologia*  
e direttore della clinica neurologica  
dell'azienda ospedaliera universitaria  
di Napoli Luigi Vanvitelli.

è la classica soddisfazione mista a sollievo quando si finisce per bene un incarico, che sia mettere in ordine un cassetto, poter archiviare una pratica dell'ufficio, o, per uno scolaro, completare gli esercizi di matematica assegnati.

Ebbene, nel cervello del distratto digitale accanito a dare sensazioni felici non è più il traguardo, ma lo svincolare dall'obiettivo reale per dare una sbirciatina allo smartphone. La gratificazione scatta ogni volta che si molla il compito, di fatto quando si perde la concentrazione, e più accade più si diventa schiavi di un andirivieni che fa smarrire la meta.

### Tra i più connessi gli over 55

Il tema non riguarda solo gli adolescenti, anche se il loro uso di tablet e smartphone può essere ossessivo, tanto che la psicologa americana Jean M. Twenge ha parlato in un suo libro di iGen, cioè generazione iPhone, per i nati dal 1995 in poi. Secondo una ricerca condotta da Ipsos, gli adulti italiani over 55 sono tra i più connessi del mondo e primeggiano per l'uso dei social network: il 76 per cento ha almeno un account.

### Disintossicarsi dallo schermo

Dagli psicologi fioccano gli inviti a disintossicarsi dalla tecnologia, spegnendo i dispositivi elettronici per un giorno o anche solo per alcune ore, imparando a resistere alla pulsione di rispondere subito alle sollecitazioni digitali. Si stanno moltiplicando i programmi che, grazie a un timer o altri espedienti, azzerano a una certa ora le raffiche di notifiche per migliorare la concentrazione. Esiste la funzione relax, con la rimozione dei colori dallo schermo, oppure la disabilitazione automatica di un'app dopo un determinato periodo di utilizzo. Si può scoprire il tempo trascorso nel sito web di un social network e decidere a quanto limitarlo. Ma il primo passo è un atto di volontà, come sempre.

Non dovrebbero neppure servire le ricerche scientifiche per capire che lasciarsi prendere dalla fascinazione estrema di un oggetto è una forma di alienazione. «Gli uomini sono diventati strumenti dei loro strumenti», rifletteva il filosofo americano Henry David Thoreau. Ed era solo l'Ottocento. **io**