

LO PSICHIATRA MANFRED SPITZER LANCIA L'ALLARME SULL'USO ECCESSIVO DI SMARTPHONE E COMPUTER. «RIDUCONO LE NOSTRE FACOLTÀ MENTALI. ANDREBBERO TASSATI, COME LE SIGARETTE»

Dementi digitali

di Alex Saragosa

Il primo giugno 2009 il volo Air France 447 da Rio de Janeiro a Parigi si inabissò nell'Atlantico portando con sé 228 vite. Solo nel 2012 fu recuperata la scatola nera, che svelò la sorprendente causa della caduta: i piloti dell'Airbus 330 avevano perso il controllo dell'aereo per eccessiva fiducia nel computer di bordo, che, ingannato dal blocco dei sensori della velocità e dell'inclinazione dell'aereo, segnalava pericolo di stallo proprio quando i piloti iniziavano a far la manovra giusta per evitarlo (abbassare il muso dell'aereo). Confusi e incapaci di opporsi alle indicazioni del computer, i piloti hanno finito per far cadere l'Airbus nell'oceano. Se invece si fossero fidati del loro istinto, l'avrebbero riportato tran-

quillamente a Parigi.

Il caso dell'AF447 è stato il più tragico dei quasi novemila incidenti simili presi in considerazione dall'americana Federal Aviation Administration in un rapporto riservato, filtrato però qualche settimana fa sui giornali. La conclusione di questo rapporto è che i piloti stanno diventando «troppo dipendenti dalla tecnologia informatica» e che occorre quindi riaddestrarli a contare più su loro stessi e meno sui supporti digitali.

Qualche anno fa Manfred Spitzer, docente di psichiatria dell'Università di Ulm, ha vissuto una versione terrestre di questo fenomeno. «Ero a San Francisco per lavoro, e mi spostavo per la città in auto, usando un navigatore satellitare» racconta. «Un giorno mi fu rubato, ma, visto che avevo fatto quei percorsi diverse volte, ero sicuro di potermi orientare da solo. Invece mi persi, e solo allora mi resi conto che, affidandomi al gps, avevo compromesso la capacità del cervello di prendere nota dei punti di riferimento, come avrebbe fatto se avessi usato una cartina».

Altri avrebbero archiviato l'incidente con un'alzata di spalle, ma non Spitzer, che riflettendo sull'effetto delle tecnologie informatiche sul cervello, da alcuni anni porta avanti in Germania una vera crociata mediatica e politica contro la diffusione indiscriminata delle tecnologie, culminata con la scrittura di un saggio dal titolo inequivocabile: *Demenza digitale* (Corbaccio, pp. 342, euro 19,90).

I dati da cui parte Spitzer sono in effetti allarmanti: negli Stati Uniti i ragazzi fra



Sopra, la copertina del libro **Demenza digitale** dello psichiatra tedesco Manfred Spitzer dell'Università di Ulm (a destra), che nel suo Paese ha iniziato una vera crociata per allertare sui rischi per gli adolescenti che usano troppo telefonini e computer

8 e 18 anni passano ormai in media 7,5 ore davanti a uno schermo, più che a scuola o a dormire (in Italia, secondo l'11° rapporto Censis sulla comunicazione, il 12,5 per cento dei giovani tra i 14 e i 29 anni usa i media digitali per più di 6 ore al giorno e un altro 15 per cento è fra le 3 e le 6 ore). «Usare continuamente computer o smartphone» spiega Spitzer «ostacola lo sviluppo o il mantenimento di capacità come la memoria, l'autocontrollo, la concentrazione, la socialità, che possono rafforzarsi solo interagendo con il mondo reale. E non si dica che i media digitali aiutano l'apprendimento: molti studi dimostrano che l'introduzione a scuola di computer, tablet o lavagne elettroniche non porta a un miglioramento nelle competenze degli studenti. L'idea poi di utilizzare i media digitali anche per l'educazione e l'intrattenimento di bambini in età prescolare può sfociare in un disastro: a quell'età lo sviluppo cerebrale passa attraverso la manualità, i giochi collettivi, l'attività fisica, il canto e il disegno».

Spitzer esagera? Pare di no. Basta guardare cosa accade in Corea del Sud, Paese che, per l'elevatissima penetrazione di media digitali (il 67 per cento dei giovani coreani possiede uno smartphone, e il 18 per cento di loro lo usa per oltre sette ore al giorno), sta diventando una sorta di vetrina, nel bene e nel male, del mondo informatizzato prossimo venturo. In Corea il termine «demenza digitale» viene usato già dal 2007 per i casi estremi di dipendenza da internet, un disturbo che, a vari gradi di gravità, riguarda il 12 per cento degli studenti. Ma, anche in questo quadro, lo scorso agosto ha fatto scalpore il caso di un quindicenne ricoverato in un reparto di neuropsichiatria di Seul con un nuo-

vo tipo di «demenza digitale», molto simile a quella temuta di Spitzer: il ragazzo non riusciva più a concentrarsi a lungo, né a ricordare nozioni scolastiche o anche semplici informazioni, come il pin per aprire il portone di casa. Secondo i medici l'eccessivo uso di dispositivi elettronici aveva atrofizzato la sua capacità di passare i ricordi dalla memoria di lavoro a quella di lungo termine.

Altri effetti, meno estremi, dell'overdose digitale stanno emergendo da ricerche condotte su adulti in Europa e Usa. Per esempio, la «nomofobia», dove *nom* sta per *no-mobile-phone*, la paura di dimenticarsi il cellulare e restare isolati, è diventata comune come il raffreddore: in un sondaggio americano su 1000 persone ne è risultato affetto il 66 per cento dei rispondenti (e il 77 per cento di quelli tra i 18 e i 24 anni). Un altro studio ha invece rivelato che immagazzinare online ogni genere di dati fa sì che si ricordino gli indirizzi di archiviazione ma si memorizzi sempre peggio il contenuto di quello che si è salvato: stiamo delegando insomma la memoria al *cloud*, come abbiamo delegato il senso dell'orientamento al navigatore Gps.

Si rivela un mito anche la speranza che i social network migliorino la vita sociale: uno studio fatto su un milione di ragazze americane dice che quanto più usavano Facebook e simili, tanto più si sentivano isolate e depresse. E neanche l'osannato multitasking, la capacità di svolgere più compiti insieme consentita dai media digitali, si salva: quelli che lo praticano crollano nei test cognitivi svolti in ambiente reale, in presenza cioè di distra-

zioni, perché hanno più difficoltà a mantenere la concentrazione propria di chi è abituato ad affrontare solo un lavoro alla volta.

«Per queste e tante altre ragioni» conclude Spitzer «ritengo che i media digitali stiano provocando danni crescenti nella società, e che andrebbero tassati per scoraggiarne l'uso esagerato». Insomma smartphone e videogame come le sigarette...

«Le preoccupazioni sull'uso di nuovi media» replica però Juan Carlos de Martin, che insegna informatica e cultura digitale al Politecnico di Torino, «si ripetono in ogni tempo. Platone riferiva l'antica paura che l'introduzione della scrittura avrebbe danneggiato la memoria degli uomini, mentre Schopenhauer prevedeva che i romanzi avrebbero rovinato i giovani. Per non parlare del fiume di critiche che investe la tv da decenni. Ma l'umanità ogni volta si è adattata, usando i nuovi media per aumentare conoscenza e creatività». Quindi Spitzer ha torto? «Molte delle sue critiche vanno prese sul serio, ma penso che sia presto per dare giudizi tanto

aspri su media che esistono solo da pochi anni: aspettiamo che il loro uso si normalizzi, e vedremo che molti degli eccessi attuali spariranno. È comunque ovvio che anche i nuovi media digitali, come i vecchi, dovrebbero essere usati in modo appropriato e ragionevole, soprattutto dai più giovani. Ma proprio i più giovani devono avere anche gli strumenti per decifrarli: al Politecnico

tengo un corso su come riconoscere l'informazione attendibile online e come produrne, ma corsi simili dovrebbero farli tutte le scuole, perché, se non ci si dota di strumenti culturali appropriati, anche i media digitali non faranno che aumentare le disuguaglianze sociali, avvantaggiando i pochi in grado di sfruttarne le potenzialità e svantaggiando i tanti che ne vengono ammaliati e travolti».

Alex Saragosa



L'uso dei dispositivi digitali ha effetti anche sugli adulti: avanza per esempio un'ansia nuova, la **nomofobia**, la paura di perdere il cellulare e restare così isolati

L'uso smodato dei media digitali riduce la capacità di concentrarsi e memorizzare le informazioni

