

Pisa

# CRONISTI *in* CLASSE 2020

Classe IIA  
Scuola «Cavalca» Vicopisano

**CONAD**  
Persone oltre le cose

**Belvedere** S.p.A.  
innovazione · progetti · sviluppo

**vodafone**

**Benetti**  
ITALIAN DESIGN SINCE 1961

**LA NAZIONE**

Vota questa pagina e scopri contenuti speciali sul nostro sito [campionatidigiornalismo.it](http://campionatidigiornalismo.it)

LA REDAZIONE

Tutti i nomi  
dei giornalisti



**La pagina** è stata realizzata dagli studenti della IIA della scuola «Cavalca» IC «Ilaria Alpi» di Vicopisano: Alice Lenzi, Amelia Filarski, Andrea Maurizi, Andres Mauricio Bertini Mezzolla, Arianna Della Valle, Carlotta Baroni, Chiara Morini, Davide Patru, Elettra Venturella, Federico Bartolomei, Iacopo Ruberti, Leonard Gherghisan, Letizia Martinelli, Lucian Lupu, Riccardo Roman, Simone Di Paola, Sofia Bandecchi. Docenti tutor: Mariarita Puntoni, Valentina Fanelli.

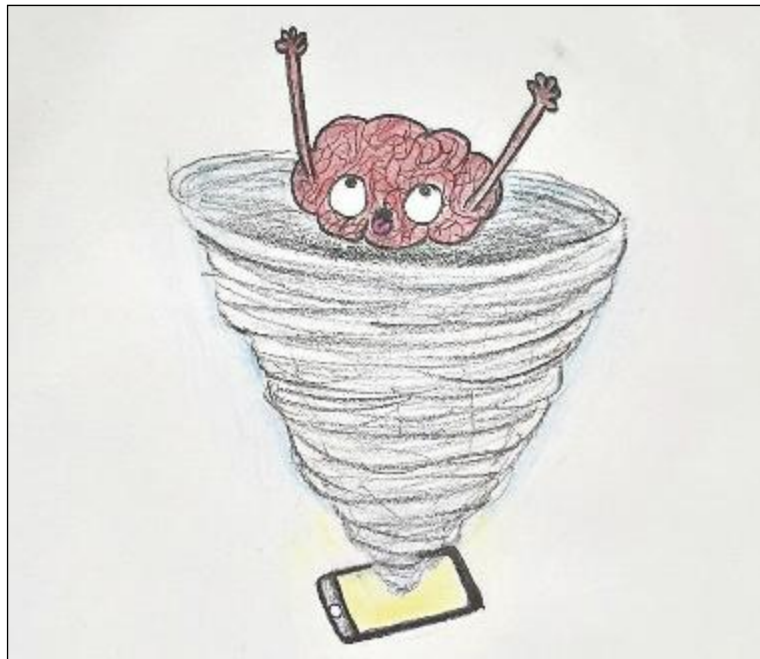
## Cosa succede al nostro cervello?

Neuroni bruciati, dipendenza e analfabeti funzionali: i «lati oscuri» della tecnologia

PISA

**Dal bambino** in culla all'anziano in poltrona, ormai tutti sono collegati a Internet e hanno uno smartphone. Ma abbiamo mai pensato a ciò che succede al nostro cervello? Queste tecnologie stanno gradualmente modificando il nostro sistema nervoso. Gli scienziati hanno notato che negli ultimi anni la nostra attenzione è calata notevolmente: infatti, dopo circa otto secondi, dobbiamo trovare una nuova fonte di distrazione.

**Oppure**, pensiamo a quando la notte accendiamo il telefono anche solo per vedere l'ora o controllare le notifiche: la luce blu emanata interferisce con il ciclo del sonno e non riusciamo a creare collegamenti tra le informazioni captate nell'intera giornata. Tutto ciò è molto dannoso proprio perché durante la notte creiamo nuove sinapsi e riusciamo a sintetizzare i dati per arrivare a farci delle nostre idee. Oltre ad arrecare danni al cervello, le tecnologie colpiscono ragazzi e adulti rendendoli dipendenti. Gli esperti dicono che la dipendenza dai videogiochi o dalla rete (IAD, Internet Addiction Disorder) ha in generale le



Il «lato oscuro» delle nuove tecnologie nella vignetta disegnata dagli alunni

stesse caratteristiche della dipendenza da droghe e alcool: entrambi rilasciano adrenalina e gli ormoni del piacere, dopamina ed endorfina. L'adrenalina rilasciata produce stimoli di ansia e poco alla volta iniziamo a sudare.

**Non è un caso** che sempre più ragazzi, di questi tempi, soffrono d'ansia. Inoltre, più il cervello

si abitua a provare piacere di fronte a uno stimolo, ad esempio ricevere una notifica o trovare un post interessante, più è tentato di ritornare su quello stimolo. Per dimostrarlo, lo scienziato Skinner fece un esperimento su un piccione. A ogni beccata su una leva il piccione riceveva una ricompensa in cibo. Dopo essersi abituato alla ricom-

pensa, lo scienziato decise di distribuire la quantità di mangime in modo casuale. Il piccione allora continuava a beccare senza sosta per ottenere la ricompensa, sviluppando una dipendenza.

**Noi sul web** ci comportiamo allo stesso modo. I creatori dei social, infatti, alternano link e immagini interessanti ad altre totalmente inutili in modo che noi continuiamo a scorrere per trovare la nostra ricompensa. La tecnologia influenza anche il nostro modo di leggere. Infatti, quando leggiamo su schermo, la lettura non è lineare. Leggiamo a F o a zig zag saltando le righe e con l'occhio andiamo a cercare link e immagini che catturano la nostra attenzione. È per questo che quando leggiamo su un libro le pagine sembrano «morte» e dopo poco iniziamo ad annoiarci non comprendendo invece i notevoli vantaggi che derivano dalla lettura. A causa di tutto ciò, molte persone oggi sono definite «analfabeti funzionali». Se diamo uno sguardo all'emergenza COVID-19 e alla DaD (didattica a distanza) che ci coinvolge direttamente, viene da chiedersi: ne usciremo più smart o più dipendenti?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chiediamolo all'esperto

## Dipendenza: intervista a Emiliano Ricciardi neuroscienziato della Scuola IMT Alti Studi Lucca

PISA

**Professore, cosa sono le neuroscienze e di cosa si occupa lei?**

«Le neuroscienze studiano il sistema nervoso. Io mi occupo di human brain mapping, ossia la scienza che mappa le aree del cervello, come quelle della dipendenza».

**Come funziona la dipendenza?**

«La dipendenza è una malattia cerebrale caratterizzata da perdita del controllo, abuso e alterazioni permanenti nel cervello. Quando qualcosa ci fa piacere, il cervello rilascia un

neurotrasmettitore, la dopamina. Questo rilascio viene 'sballato' dall'uso di sostanze: il cervello dipendente si prosciuga, lavora male e si creano perfino dei buchi. Soprattutto nei giovani!».

**Perché?**

«Perché hanno un cervello in crescita e non hanno ancora sviluppato l'area del controllo».

**E i cellulari?**

«Anche usare i cellulari in modo eccessivo può alterare il rilascio di dopamina».

**Come fa la tecnologia a modificare il nostro cervello?**

«La tecnologia aiuta in molti aspetti della vita ma talvolta



può diminuire le capacità del nostro cervello provocando l'analfabetismo funzionale, cioè l'incapacità di comprendere testi semplici».

**E le vibrazioni fantasma?**

«Se siamo abituati a sentire le vibrazioni delle notifiche, il sistema nervoso ci fa percepire vibrazioni inesistenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'approfondimento

## La tecnologia corre ma la strada non va percorsa tutta in una volta

**La tecnologia** corre ma la strada non va percorsa tutta in una volta Internet e social network sono diventati parte della nostra vita: permettono di comunicare velocemente con chiunque e di accedere a milioni d'informazioni, velocizzano i tempi. Ci sono anche lati negativi: possiamo fare acquisti da casa, ma rischiamo di essere vittime di truffe; i nuovi macchinari portano progresso ma allo stesso tempo sono causa di molti licenziamenti; i ragazzi, sempre più connessi, passano ore davanti

ai propri cellulari, si chiudono in piccole bolle virtuali, dove si isolano dal resto del mondo perdendo il contatto umano.

**A livello neurologico**, durante l'adolescenza lo sviluppo del sistema frontale dovrebbe farci passare da un sistema rapido a uno lento, dall'agire nell'immediato a riflettere su cosa stiamo per fare o scrivere, mentre i social alimentano comportamenti sbagliati come il cyberbullismo. Il libro «Momo» aiuta a riflettere sull'uso del tempo. Tecnologia e web sono i nuovi Signori Grigi, che rubano il tempo agli uomini rendendoli tristi, soli e ossessionati dalla velocità. Beppo Spazzino invece ci invita a percorrere la strada un passo alla volta e a riflettere molto prima di agire e parlare: lui stesso prima di rispondere voleva essere certo di aver riflettuto bene, prendendosi tutto il tempo necessario. E allora «passo, colpo di scopa, respiro».