

Limitare l'uso dello smartphone per tre giorni cambia l'attività del cervello: lo studio

Lo smartphone è ormai per molti il primo e l'ultimo oggetto che viene visto ogni giorno. D'altra parte però, **coloro che riescono a ridurre drasticamente l'uso possono sperimentare numerosi effetti significativi sull'attività cerebrale**, in particolare nelle aree legate alla ricompensa e al desiderio: è quanto suggerisce un nuovo studio condotto da ricercatori tedeschi, sottoposto a revisione paritaria e pubblicato sulla rivista *Computers in Human Behavior*. Analizzando tramite risonanza magnetica funzionale (fMRI) i cambiamenti in 25 giovani adulti e chiedendo poi loro di limitare l'uso del telefono alle sole attività essenziali per 72 ore, gli autori hanno riscontrato **cambiamenti analoghi a quelli osservati nelle dipendenze da sostanze come la nicotina e l'alcol**. Si tratta di risultati che, secondo i ricercatori, sollevano interrogativi non indifferenti sul modo in cui l'uso intensivo dello smartphone possa influenzare il cervello, suggerendo che una riduzione dell'esposizione potrebbe aiutare a contrastare effetti negativi ancora poco compresi.

Il dibattito sulla cosiddetta **"dipendenza da smartphone"** è ancora aperto: sebbene da una parte il termine sia spesso utilizzato nei test psicologici, dall'altra alcuni esperti ritengono che non rifletta la complessità delle dinamiche emotive, mentali e sociali associate all'uso intensivo dei dispositivi digitali. Nonostante alcuni studi precedenti abbiano evidenziato che l'uso eccessivo dello smartphone può avere effetti negativi sulla salute mentale e fisica, **con modelli di comportamento paragonabili a quelli di altre dipendenze, tale connessione richiedeva ulteriori indagini**. Per questo motivo, i ricercatori hanno adottato un approccio longitudinale, analizzando il cervello dei partecipanti - un insieme di 25 giovani adulti di età compresa tra i 18 ed i 30 anni - prima e dopo il periodo di restrizione tramite fMRI. In particolare, i partecipanti sono stati sottoposti a test psicologici e hanno visionato immagini neutre e di smartphone accesi e spenti durante le scansioni cerebrali, **il che ha permesso di osservare come l'astinenza forzata dallo smartphone influisca sui sistemi neurotrasmettitoriali della dopamina e della serotonina**, notoriamente legati alla regolazione dell'umore e ai comportamenti compulsivi.

Secondo i risultati ottenuti e commentati nello [studio](#), i tre giorni di utilizzo ridotto hanno avrebbero comportato cambiamenti nell'attività delle aree cerebrali legate alla ricompensa e al desiderio, **e tali effetti erano visibili sia nei partecipanti con un uso intensivo dello smartphone sia in quelli con un utilizzo più moderato**. «Una scoperta interessante è stata che dopo 72 ore di restrizione degli smartphone, abbiamo visto un'attivazione aumentata nelle aree cerebrali correlate alla ricompensa quando i partecipanti erano esposti a segnali correlati allo smartphone. Questo schema è simile a quello osservato negli studi sul desiderio correlato a sostanze, il che suggerisce che l'uso dello smartphone potrebbe coinvolgere il sistema di ricompensa del cervello in modo comparabile», [ha commentato](#) il coautore principale Robert Wolf. Tuttavia, i test psicologici

Limitare l'uso dello smartphone per tre giorni cambia l'attività del cervello: lo studio

non hanno rilevato particolari cambiamenti significativi dell'umore dei partecipanti e ciò, secondo gli autori rappresenta un limite tutt'altro che trascurabile **visto che i dati «non distinguono tra il desiderio di usare lo smartphone e quello di interagire socialmente»**, due processi strettamente interconnessi. Tuttavia, gli autori hanno sottolineato che i risultati ottenuti sono comunque solidi e suggeriscono che i meccanismi identificati «potrebbero promuovere in modo significativo comportamenti di dipendenza nelle persone a rischio di uso eccessivo degli smartphone», anche se ulteriori studi risultano necessari per stabilire cosa e come collegare con un definito rapporto di causalità.

[di Roberto Demaio]