



Una schiavitù chiamata tecnologia

Tempi moderni L'eccessivo utilizzo dei dispositivi elettronici e i rischi per la salute

I cosiddetti videoterminali (e cioè gli smartphone, i tablet, i computer, ma anche le consolle di gioco mobili o collegate agli schermi televisivi) sono oramai diventati parte integrante della nostra vita quotidiana. Sono infatti onnipresenti in ogni momento della giornata di adulti e bambini, sia in ambito lavorativo che nelle occasioni di svago. Il loro massiccio utilizzo, se da un lato ha semplificato in maniera evidente le nostre esistenze - facilitando, ad esempio, l'acquisizione di informazioni e notizie in tempi molto brevi, e l'interazione tra persone anche a distanza di migliaia di chilometri - dall'altro ha tuttavia determinato l'insorgere di nevrosi, di comportamenti compulsivi e patologie di varia natura. Inoltre, anche se questo potrà sembrare strano, ha ostacolato fortemente la socializzazione tra le persone.

È stato infatti accertato che gli adolescenti americani, tra il 2000 ed il 2015, hanno spesso scelto modalità di tipo virtuale per comunicare; e, così facendo, hanno ridotto addirittura del 40% il tempo trascorso "fisicamente" con i loro amici! Le conseguenze di tale sconsiderato utilizzo dei dispositivi elettronici possono tuttavia essere assai più gravi. La dott.ssa Jo Begen della University College London Hospital ha infatti rivelato che lo scorso mese di giugno un bambino inglese di dieci anni è stato ricoverato d'urgenza per accertare la natura di una grossa massa che gli aveva improvvisamente ingrossato la zona intestinale. All'inizio si temeva che fosse un tumore.



JEAN TWENGE
Americana, docente della San Diego State University, insegna psicologia e da venticinque anni studia i trend generazionali. È autrice di centinaia di pubblicazioni scientifiche e di due libri basati sulle sue ricerche, "Generation me" e "The narcissism epidemic". Per Einaudi ha da poco pubblicato "Iperconnessi"

Operato senza indugio, i medici hanno per fortuna accertato che la causa del rigonfiamento era "solo" una grave dilatazione dell'intestino dovuta al fatto che il ragazzo aveva passato otto ore di fila attaccato alla consolle di giochi senza staccarsi nemmeno per andare in bagno. Il fenomeno della dipendenza da videoterminali ha assunto dimensioni di così imponente rilievo che già da tempo si parla di "nativi digitali" (per riferirsi ai bambini che hanno a che fare con questi dispositivi sin dall'infanzia) o di "Generazione I-Gen" (e cioè quella degli adolescenti che trascorrono, "online", tra le cinque e le dieci ore della loro giornata).

Per approfondire questo spinoso argomento segnaliamo la recente uscita di due interessantissimi volumi. Che trattano, da punti di vista completamente diversi l'uno dall'altro, il delicato problema. Il primo è a firma di Jean Twenge, docente di psicologia alla San Diego State University, la quale ha appena pubblicato, per Einaudi, l'interessante saggio "Iperconnessi" (400 pagine). La psicologa americana ha scandagliato il mondo adolescenziale del suo paese, rilevando che la moltiplicazione del numero di amicizie che ciascuno di noi ha su Facebook, su Twitter o su Instagram, in realtà nasconde un livello di solitudine impressionante. E ciò in quanto i social network consentono infatti una conoscenza estremamente superficiale delle persone che entrano in contatto con noi. Inoltre, le "faccine" (che esprimono e sintetizzano in

maniera graficamente molto efficace stati d'animo e sentimenti), o i "like" (che a loro volta evidenziano visivamente il gradimento di una persona verso un fatto o l'altrui opinione), non sono altro che pericolose semplificazioni del pensiero, le quali in realtà impoveriscono il lessico, e a lungo andare inaridiscono le capacità critiche di qualunque soggetto. La Twenge (che suggerisce ai genitori di impedire ai propri figli di utilizzare le apparecchiature elettroniche per più di due/tre ore al giorno, e di tenere i telefonini accesi durante la notte) auspica un intervento diretto da parte dei produttori di smartphone, ad esempio prevedendo l'automatica disattivazione delle "app" dopo un eccessivo utilizzo del dispositivo, o dopo una certa ora del giorno.

Il secondo volume del quale parliamo oggi è invece a firma del medico frusinate Angelo Sacco il quale, con la sua nuova pubblicazione "I videoterminali negli ambienti di lavoro", edito dalla FS Edizioni per la Collana di Psicologia e Medicina del Lavoro (245 pagine), affronta tale attuale tematica da un punto di vista prevalentemente professionale. Il documentatissimo saggio, tra gli altri argomenti trattati, analizza da un punto di vista scientifico gli effetti dell'uso eccessivo dei dispositivi elettronici sulla salute, ed offre utili suggerimenti (anche attraverso schemi, schede tecniche, disegni e tabelle) per rendere più sicuri gli ambienti domestici e di lavoro. Un libro dal taglio accademico, che però contiene



ANGELO SACCO
Frusinate, classe 1962, è specialista in medicina del lavoro e medico autorizzato alla radioprotezione dei lavoratori. Dal 1999 lavora come dirigente medico del lavoro. È docente di medicina del lavoro nei corsi di laurea dell'Università "Sapienza" e dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma

Due saggi che hanno il merito di dare i consigli giusti per un uso corretto

una miniera di informazioni utilissime per chiunque. E ci toglie anche qualche piccola curiosità. Sacco ci porta infatti a conoscenza che esistono patologie specifiche che sono la conseguenza diretta di un massiccio utilizzo dei telefoni cellulari per molte ore al giorno. L'autore, ad esempio, evidenzia la preoccupante diffusione della cosiddetta "Sindrome di text neck" (che colpisce coloro i quali impugnano e guardano a lungo in maniera non corretta i tablet e i telefonini, e causa mal di testa, dolori al collo, alle spalle e al primo tratto della colonna dorsale); e della "Sindrome del pollice da smartphone" (volgarmente definita "Whatsappite"). Quest'ultima manifestazione clinica venne per la prima volta riscontrata nel 2010 quando ad una donna di 48 anni fu diagnosticata una forte "tenosinovite bilaterale". L'autore del saggio spiega che «all'indagine anamnestica raccolta emerse che la paziente, che aveva ricevuto in dono un telefono cellulare il mese precedente, lo aveva utilizzato per trasmettere un gran numero di messaggi di testo a familiari e conoscenti». Similmente avvenne per una «giovane donna di 34 anni, che aveva manipolato un cellulare del peso di 130 grammi per almeno 6 ore, e per tutto quel tempo era stata impegnata in movimenti continui con entrambi i pollici per digitare e inviare le risposte di auguri natalizi su Whatsapp». Ad amici e parenti, il prossimo Natale, suggeriamo quindi di accontentarsi di un vostro semplice pensiero...●

Stefano Testa