

L'eccesso di televisione da ragazzi «spegnerà» il cervello da adulti

PAOLA MARIANO

Accendere per tre ore al giorno la televisione, quando si è ragazzi, «spegne» il cervello 25 anni dopo: lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista «Jama Psychiatry», secondo la quale l'abuso di serial e quiz nella prima età adulta, tra i 18 e i 30 anni, è associato a ridotte performance cognitive una volta raggiunta la mezza età.

Coordinata da Kristine Yaffe della University of California a San Francisco, lo studio mostra

inoltre che, se all'abitudine di vedere la tv per tre ore al giorno, si somma anche la tendenza a praticare poca o nessuna attività sportiva, le abilità mentali a distanza di un quarto di secolo risultano ancora peggiori.

Il team ha monitorato lo stato di salute di 3300 individui di 18-30 anni per un periodo di 25 anni, visitandoli periodicamente. A ogni visita hanno controllato una serie di parametri, compresa l'abitudine a fare sport. Alla fine di questo periodo gli specialisti hanno valutato le prestazioni intellettuali di ogni volontario,

ricorrendo a una serie di test specifici. È emerso così che i «drogati» di televisione dimostravano una minore velocità di elaborazione delle informazioni e anche delle funzioni esecutive, quali la capacità di spostare l'attenzione da un oggetto a un altro e di pianificare e organizzare azioni.

La conclusione è un evidente campanello d'allarme: i giovani tendenzialmente sedentari, i famosi «couch potato» a stelle e strisce (e non solo), mettono a repentaglio la propria salute futura. Del corpo e soprattutto della mente. Ecco perché rappresentano un «target», sempre più numeroso, a cui famiglie e medici devono rivolgere grande attenzione. In primo luogo con una saggia filosofia di prevenzione