

# Videogiochi, per evitare le tecnopatie serve un timer per l'uso

Non vanno demonizzati, ma è bene seguire alcune regole per tutelare la propria salute. Ed evitare le dipendenze

di ANNA RITA CILLIS Repubblica

LA FELICITA' di plastica. La racchiude in queste due parole Roberto Baiocco, ricercatore del dipartimento di psicologia dell'università La Sapienza, quella sensazione di appagamento che provano i ragazzi giocando online nelle room «le stanze dove convergono coetanei da ogni parte del mondo». Games dove ognuno ha un «potere negoziato e riconosciuto dagli altri, un mondo virtuale che si nutre di se stesso e che può portare all'isolamento sociale», aggiunge Baiocco, autore di diversi studi sull'argomento.

Internet è solo uno dei modi possibili per chi ama giocare con un'interfaccia: console, tablet, smartphone e pc, i videogames spopolano ovunque, soprattutto tra gli adolescenti. E le mode si moltiplicano: dalle sfide online alla creazione fino alla possibilità di calarsi nei panni di qualcun altro e non sempre dalla fedina penale pulita.

Demonizzarli, però, «non serve a nulla» aggiunge Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta specializzato in nuove dipendenze, «piuttosto i genitori dovrebbero domandarsi cosa nasconde quel bisogno dei loro figli di passare ore e ore davanti a un pc». Per questo Lavenia ha elaborato un questionario per i suoi giovani pazienti (per lo più dipendenti dai giochi di ruolo) e i loro familiari sul tema. Ma di studi sull'argomento ne sono stati fatti diversi. Una meta-analisi condotta dall'Associazione americana degli psicologi (Apa) guarda agli effetti positivi, dopo anni di studi su «dipendenza, depressione e aggressività» che «non vanno certo ignorati». Si è visto che i videogame migliorano le capacità cognitive: orientamento spaziale, ragionamento, memoria e percezione. È la tridimensionalità ad aiutare nell'orientamento, i giochi strategici nel «problem solving», e quelli violenti danno una spinta alla creatività. Giochi semplici (tipo Angry Birds) portano invece benefici all'umore ed essere battuti in gioco comporta un rafforzamento della capacità di superare le difficoltà anche nella vita. I multiplayer games, che prevedono partecipazioni da qualsiasi posto, infine, creano social-communities, mettendo in discussione l'altro stereotipo: l'isolamento sociale. Studi non solo sui ragazzini. Anche negli over 65, una ricerca (su 681 soggetti, università dello Iowa) dimostra come, in chi aveva giocato per 10 ore a «Road tour», siano aumentate la capacità mentali. Per Carlo Caltagirone, direttore scientifico della Fondazione Santa Lucia di Roma non è che un'ulteriore conferma.

«Tre anni fa abbiamo inserito nei percorsi riabilitativi di chi è affetto da Parkinson anche l'uso delle Wii (la console di videogiochi, ndr). Nel nostro istituto viene utilizzata con l'aiuto di un terapeuta. Ma una console da sola non basta, per tenere la mente attiva occorre una buona attività sociale».

Per Thalita Malagò, segretario generale dell'Aesvi, l'associazione editori sviluppatori videogiochi italiani, «demonizzarne l'uso è un errore, i genitori dovrebbero fare attenzione a quali giochi fanno i loro figli, quanto tempo restano di fronte al computer o a una console. Ci sono prodotti più violenti ma la produzione è vasta: questa ritrosia ha condizionato anche il mercato del lavoro facendo dell'Italia un paese dove si sperimenta e si crea poco». Comunque 60mila italiani, lo scorso ottobre, hanno partecipato al Games week, la kermesse dedicata ai giochi organizzata proprio dall'Aesvi. Un record. Una passione: ma il passo verso la dipendenza potrebbe essere più breve di quanto si pensi. Come dimostrano le strutture sanitarie pubbliche che oramai si interessano di videodipendenza e l'allarme lanciato dal

convegno “L’adolescenza e la chimica problematica” organizzato a Modena. Dove, spiega Massimo Bigarelli, direttore Servizio dipendenze patologiche Ausl di Modena «è emerso che alcuni ragazzini sono dipendenti dai videogiochi già a 4-5 anni. Ed è per questo che in Emilia Romagna stiamo studiando nuove modalità di intervento». E così sono in aumento le tecnopatologie: tendiniti da joystick, pollice da smartphone, collo da sms. «Certo se un ragazzo sta ore e ore davanti a un pc, prima o poi avrà dei problemi di postura», fa notare Guido La Rosa, responsabile di ortopedia al pediatrico Bambino Gesù di Roma. Mentre uno studio su 11mila studenti di Taiwan tra i 7 e gli 11 anni ha dimostrato che giocare all’aria aperta, invece che con i videogames, fa bene alla vista e allontana il rischio miopia. «È dato indubbio — commenta Luca Buzzonetti, responsabile oculistica al Bambino Gesù — ma i fattori di rischio maggiori li corrono i più piccoli perché il loro campo visivo non è del tutto sviluppato. Molte ore davanti al pc fanno male a tutti».