

attenzione

Troppo TV e videogiochi potrebbero causare ai bambini problemi di attenzione



I giovani cervelli dei bambini abituati agli schermi luminosi della tv ,del pc e dei videogiochi, hanno più difficoltà a concentrarsi a scuola dove c'è meno stimolazione visiva.

Il ritmo degli show televisivi è aumentato significativamente dal 1980 e il cervello si è abituato a mettere rapidamente a fuoco le immagini in movimento. Questo ha reso più difficile per il cervello prestare attenzione in situazioni più tranquille. Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno chiesto a 1.323 bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni, aiutati dai loro genitori, a registrare per oltre 13 mesi le proprie abitudini a giocare con i videogiochi e a guardare la tv.

Nello stesso periodo gli insegnanti sono stati invitati a registrare i problemi d'attenzione mostrati dai bambini. Ebbene i ricercatori hanno trovato un'associazione forte tra le abitudini dinanzi allo schermo e l'attenzione a scuola. Secondo gli scienziati, la scarsità di concentrazione appare subito evidente dopo che per un anno i bambini hanno iniziato a stare davanti allo schermo più di due ore al giorno.

L'ADHD (o Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, è un **disturbo evolutivo dell'autocontrollo**. Esso include difficoltà di attenzione, concentrazione e di autocontrollo. Questi problemi derivano dall'incapacità del bambino di regolare il proprio comportamento in funzione del trascorrere del tempo, degli obiettivi da raggiungere e delle richieste dell'ambiente. E' bene precisare che l'ADHD non è una normale fase di crescita, non è nemmeno il risultato di una disciplina educativa inefficace, e tanto meno non è un problema dovuto alla «cattiveria» del bambino) È una condizione del cervello.

Sappiamo che il cervello si adatta e cambia in base agli stimoli ambientali a cui è esposto ripetutamente pertanto, non è irragionevole ritenere che gli stimoli ambientali possono aumentare il rischio di sviluppare l'ADHD nello stesso modo in cui gli stimoli ambientali, come le sigarette, possono aumentare il rischio per il cancro”.