

L'editoriale
**La mente
alveare
iperattiva**

 di **Luigi Ripamonti**

«Un flusso di lavoro incentrato su una conversazione continua alimentata da messaggi impreveduti e non strutturati che sono veicolati attraverso strumenti di comunicazione digitale come la posta elettronica e servizi di messaggistica istantanea». È la definizione di «mente alveare iperattiva» che si trova in *Un mondo senza mail*, di Cal Newport (Roi Edizioni), che rende l'idea di come, nel giro di un paio di decenni, è stato trasformato, non solo il nostro lavoro, ma il nostro stesso cervello.

Il paradosso è che questa frenesia non aumenta la produttività, ma, come ciascuno può testimoniare a sé stesso, la riduce, perché la gestione delle mail marginalizza il tempo per riflessione e analisi, e di fatto ha «preso il posto» del lavoro. Illudersi di potersi privare di questo strumento sarebbe peccare di ingenuo neoluddismo, tuttavia cercare di gestire la dittatura di posta elettronica & analoghi è questione di ossigeno in moltissime professioni (per la cronaca Newport dedica buona parte del suo libro allo scopo). Si parla molto dei rischi legati all'Intelligenza Artificiale, ma il terreno è già arato: siamo assuefatti a una sostanziale passività nei confronti dei nostri partner tecnologici, che già ora dettano le priorità illudendoci di aiutarci a stabilire in modo efficiente le nostre.

Siamo nelle condizioni psicologiche ideali per accogliere le «comodità» che «AI» ci può offrire. Come resistere a qualcosa che ci solleva da molto lavoro (salvo sollevarcene del tutto, ma questo è un altro problema...)? Chiaro che si tratta di grandi temi e sarebbe stupido banalizzarli. Ma almeno essere consci di un disagio che avvertiamo qui e per ora, e condividerlo, può servire. Vale la pena provare «a concentrarci», come si spiega nelle prossime pagine, anche per evitare che l'estremo multitasking ci privi del minimo sindacale di spirito critico per preservare non solo la nostra salute mentale ma anche, con essa, la libertà di avere opinioni non alimentate solo da confortevoli «bolle» informative dentro alle quali siamo di continuo indotti, inconsapevolmente, ad «accomodarci».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

Rimane concentrati in un mondo che ci interrompe sempre

La nostra attenzione è continuamente messa alla prova dalle notifiche da parte delle app (e da altro)

 di **Anna Fregonara**

Due minuti e mezzo. Tanto era il tempo in media che le persone in ufficio trascorrevano in un'attività al computer o allo smartphone, come per esempio guardare un messaggio di posta elettronica, prima di passare a un'altra attività come consultare una pagina web. A calcolarlo con un cronometro era stata, nel 2004, Gloria Mark. Nel 2012 la studiosa ha ripetuto l'esperimento e il tempo era sceso a 75 secondi. «Oggi si è abbassato ancora: è di 47 secondi su qualsiasi schermo», ha riportato di recente il New York Times citando il nuovo

libro di Gloria Mark *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity*. «È vero che esiste un'oggettiva frammentazione dell'attenzione tra compiti diversi, soprattutto quando si ha a che fare con le tecnologie digitali. Non è detto però che il rapido passaggio da un'attività all'altra online sia sempre segno di un deficit: spesso potrebbe dipendere da scelte ragionevoli dell'utente in relazione al compito da svolgere. Ciò non toglie che l'uso diffuso e continuo di tali tecnologie renda la frammentazione dell'attenzione assai frequente» spiega Fabio Pa-

glieri, ricercatore all'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione-Consiglio Nazionale delle Ricerche e autore del libro *Concentrarsi* (Il Mulino). Nel linguaggio comune attenzione e concentrazione a volte vengono usate come sinonimi, però non è così. «L'attenzione focalizzata è sicuramente il faro della concentrazione che illumina l'obiettivo a cui dedicare i propri sforzi: poi però la concentrazione richiede il coinvolgimento di tutte le nostre capacità cognitive su tale obiettivo, anche al di là della sola attenzione», specifica l'esperto.

continua alla pagina seguente

Dossier

L'alternanza

I trucchi del golfista per «stare sul pezzo» anche 5-6 ore



Un golfista si concentra per pochi istanti nel momento del colpo e poi si distrae fino a quello successivo, un'altalena che dura anche 5-6 ore. «Servono razionalità, distacco e allenamento» dice Vittorio Andrea Vaccaro, golfista professionista, e vicepresidente vicario CONI Emilia Romagna. «La razionalità rende consapevoli che in gara ci si deve concentrare nel momento in cui si può incidere sulla prestazione, il colpo. Il distacco rende consapevoli che non è il singolo colpo a cambiare le sorti della

gara, ma uno dei tanti passaggi della competizione. L'allenamento fa trovare processi mentali che aiutano a essere pronti al momento giusto. Spesso questi sono accompagnati da gesti fisici, come il ripetere il movimento a vuoto prima di colpire la palla, un "interruttore" che dice quando iniziare a concentrarsi o quando allentare l'attenzione. Se alla parola gara sostituiamo lavoro o riunione si capisce come i trucchi del golfista diventino applicabili per migliorare la concentrazione nella vita quotidiana».

Si possono gestire «attivamente» le continue interruzioni a cui siamo tutti sottoposti dalle tecnologie

Tre strategie per allenarsi

PAUSA TECNOLOGICA

Adottare la cosiddetta **tecnica del pomodoro**. Impostare un timer per 15 minuti, silenziare le tecno distrazioni. Allo scadere del tempo controllare il telefono o la posta per un paio di minuti e poi reimpostare l'orologio. Dopo tre o quattro volte, fare una pausa più lunga. Il tempo del timer a poco a poco si dilata fino a raggiungere 30, 40 minuti o più

ALLENARE LA CONSAPEVOLEZZA

Quando siamo sui social, per esempio, o più in generale facciamo un passatempo, **chiediamoci quanto tempo vale la pena investire**. Se non ci sta dando quel senso di benessere che cerchiamo è preferibile cambiare

Fonte: i consigli sono stati forniti da Fabio Paglieri, ricercatore all'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione-Consiglio Nazionale delle Ricerche

Come reagire agli strumenti di «distrazione di massa»

di Anna Fregonara

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

Che cos'è allora la concentrazione? «È l'impegno di ingenti risorse cognitive, e spesso anche fisiche (pensiamo agli sportivi) su un compito ben definito che rimane al centro della nostra attenzione per l'intera durata dell'attività» risponde Paglieri. Vediamo allora quali sono le «cose» che ci distraggono più facilmente e le possibili soluzioni.

Notifiche

È irresistibile non leggerle quando appaiono sullo schermo anche perché il nostro cervello è evolutivamente progettato per prestare attenzione alle novità. «Sicuramente la soluzione è disattivare le notifiche delle app che ci distraggono con maggiore frequenza», suggerisce Paglieri. «Con questa strategia si inter-

Il nostro cervello

è evolutivamente progettato per essere attratto dalle novità

viene sul contesto per assicurarsi che sia di aiuto, e non di intralcio, alle nostre attività. Una volta individuate le principali fonti di distrazione, che naturalmente cambiano da individuo a individuo, modificare il contesto per renderle meno rilevanti è un buon modo di difendersi dalla distrazione perpetua».

Noia

«La principale causa della distrazione non è la stanchezza, bensì la noia» spiega l'esperto. «Questo spiega perché molti tentativi di "ricaricare le pile" falliscano e ci lascino più svogliati di prima: in realtà non c'è nulla da ricaricare, al contrario avremmo urgente bisogno di "accendere il motore", cioè fare qualcosa che finalmente ci risvegli dal torpore in cui siamo sprofondata. Per sfruttare bene le necessarie pause durante una giornata lavorativa o di studio, biso-



La soluzione è **TraspireX™**, l'antitranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo sin dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo, in versione **Classic e Pelli Delicate senza alcool**

Prova **TraspireX™** e la traspirazione non sarà più un problema!

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

In farmacia, parafarmacia e nei negozi specializzati.
OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023

traspirex.it

OFFERTA
9,90€
12,90€



TraspireX™
L'antitranspirante

gna ribaltare completamente la strategia: non andare in cerca di attività poco impegnative, ma al contrario gettarsi con convinzione in compiti altamente motivanti e cognitivamente difficili. Per quanto possa apparire controintuitivo, questo ci consentirà poi di tornare al lavoro con rinnovata energia, anziché lasciarci quel gusto amaro in bocca che tanto spesso si accompagna alle nostre scappatelle digitali».

Motivazione

Gloria Mark aveva osservato che quando diminuiva il numero di interruzioni esterne, come le notifiche, aumentava il numero di interruzioni autonome, legate alla motivazione dentro di noi a cambiare attività. «Non vanno messe sullo stesso piano: di norma, quelle autonome hanno origine da motivazioni personali del soggetto che si distrae e non è detto che tali motivazioni siano sempre sbagliate», continua Paglieri. «Più in generale, capire perché un'interruzione autonoma si verifica è il primo passo per evitare che si ripeta con eccessiva frequenza. Una delle cause più comuni della distrazione è il non avere ancora sperimentato gli enormi benefici portati dal suo contrario, vale a dire la concentrazione, altamente auto-motivante».

Il circolo vizioso

Meno ci si concentra, meno si trova interessante ciò che si fa, il che spinge a concentrarsi sempre meno. «Se davvero non riusciamo a concentrarci su quello che dovremmo fare, smettiamo di perderci tempo e facciamo tutt'altro, ma facciamolo bene, con impegno, passione e mettendoci tutta la concentrazione che non riusciamo a impiegare nel compito iniziale», consiglia

Controversie

Il doppio compito di chi ricorre alla musica

La musica concentra o distrae? «Se il suo ascolto accompagna lo svolgimento di un'altra attività si tratta di una condizione di "doppio compito" e la nostra capacità di svolgere il compito diminuisce», dice la psicologa Girelli. «È però vero che la capacità di mantenere l'attenzione sull'attività in corso dipenderà dalla natura e dalla familiarità dell'attività stessa: guidare chiacchierando con chi è seduto di fianco per un adulto può non essere un vero "doppio compito" perché è diventato

automatico. La musica è un potente attivatore cognitivo e modulatore emotivo quindi, sulla base di alcune caratteristiche dei brani stessi (ritmo, melodia, volume, testo o strumento) e di chi l'ascolta (gusti musicali, abitudine all'ascolto), può sia facilitare sia interferire con il funzionamento mentale. In linea generale i benefici dell'ascolto sulla capacità di concentrazione si limitano a musiche specifiche, in contesti precisi e solo per coloro che davvero ne sentono il bisogno».

L'utilità, provata dello sport

L'esercizio fisico serve anche a mantenere l'attenzione

L'attività fisica moderata e di breve periodo può migliorare la concentrazione a tutte le età. Basta camminare o correre per 20 minuti, come emerge dalla letteratura scientifica, per goderne i benefici fino a un'ora dopo l'esercizio. «La contrazione muscolare durante il movimento rilascia molecole dette miochine», dice Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana. «Entrate in circolo, stimolano la produzione nel cervello di un fattore di crescita chiamato Bdnf (Brain-Derived Neurotrophic Factor, cioè fattore neurotrofico derivato dal cervello). Il Bdnf protegge i neuroni cerebrali e favorisce le connessioni tra di loro. Inol-

tre li "riorganizza" nell'ippocampo, quella struttura del cervello sede dei processi mnemonici che spesso si atrofizza con l'avanzare degli anni, e così migliora la sua più estesa connettività alla corteccia frontale. Per questo se ne giovano memoria, concentrazione e tutte le capacità esecutive, ossia quelle di valutazione, di pianificazione, di ragionamento e di apprendimento». Secondo alcuni studiosi gli sport migliori da praticare sono quelli di squadra, come il calcio, che richiedono processi decisionali più benefici

Durante il movimento vengono rilasciate «miochine», molecole che stimolano un fattore neurotrofico

per la concentrazione. «In realtà si è concordi nell'indicare come attività fisica migliore quella che piace - tenendo conto dell'età della persona, delle condizioni di salute, della presenza di eventuali patologie, dello stato di allenamento - e che si può con più facilità integrare regolarmente nella vita quotidiana», commenta Beltrami.

Le persone che lavorano in ufficio stanno spesso sedute fino all'80% della giornata lavorativa. Quindi, per la prossima pausa pranzo, l'ideale è fare il giro dell'isolato o una commissione a piedi. Dieci minuti di scale, riporta un articolo su *Physiology & Behavior*, possono avere un effetto sui livelli di energia simile a quello di una tazza di caffè.

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il meccanismo

La stanchezza «di testa» esiste davvero

A chi non è capitato di sentirsi esausto mentalmente?

Antonius Wiehler, coautore di uno studio sulla fatica cognitiva pubblicato su *Current Biology*, ipotizza che la concentrazione prolungata possa portare nelle regioni anteriori del cervello, quelle deputate al controllo esecutivo delle azioni, all'accumulo di glutammato. Se in eccesso, potrebbe far «tirare il freno a mano» al cervello che, pur di evitarlo, ci farebbe sentire «stanchi di testa». «Il glutammato è un amminoacido, uno dei 20 mattoncini che servono a costruire le proteine. È talmente ubiquitario che il nostro senso del gusto ricorre proprio al glutammato (il gusto *umami*) per capire se ci sono proteine nel cibo. Da qui il suo uso come esaltatore di sapore», spiega Luigi Cattaneo, professore associato di Fisiologia all'Università di Trento. «Nel cervello, invece, i neuroni usano il glutammato per trasmettere informazioni. La sua concentrazione è cento volte più bassa che nel resto del corpo perché il cervello vive in un micro ambiente isolato da una barriera fisica, quella ematoencefalica. Motivo per cui accumuli di glutammato possono determinare un calo di prestazioni di una parte del cervello. Questo pone problemi importanti di smaltimento. Tutt'ora non sappiamo bene come il cervello ripulisca il suo microambiente. Fino a poco tempo fa si pensava che la «spazzatura» del metabolismo cerebrale si muovesse passivamente all'interno di un liquido fermo verso la barriera ematoencefalica, per essere eliminata, un modo lento e poco efficiente. Di recente è stato osservato un sistema alternativo: quello *glinfatico* grazie al quale il ricambio per un flusso di liquido che trasporterebbe con sé tutte le sostanze di scarto. Per fare un esempio pensiamo alle fatiche di Ercole, in particolare alle stalle di Augia. Il modello classico (diffusione) è paragonabile al pulire le stalle con una pala, quello nuovo corrisponde alla trovata di Ercole di spazzare via tutto con un flusso d'acqua. La cosa interessante è che - per ora lo si è osservato nei roditori - il sistema *glinfatico* sarebbe attivo soprattutto durante il sonno, giustificando così gli effetti benefici del riposo notturno sulle capacità mentali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LEGGERE PER 20 MINUTI UN LIBRO CARTACEO

La pagina web è fatta per essere scansionata, non letta attentamente né con concentrazione. Il materiale stampato, invece, permette di andare più piano, di ricontrollare, di approfondire e questo allena non solo la concentrazione, ma anche l'analisi critica, la deduzione

CdS

l'esperto. «Dopodiché, se riusciremo a tornare sull'impegno di partenza e a dedicarci il tempo e lo sforzo che richiede, benissimo; se invece la capacità di concentrarsi sul compito iniziale continua a latitare, allora potremmo avere un problema più serio, ma difficilmente avremmo avuto un esito diverso rimanendo a vegetare sul primo ostacolo e in questo modo abbiamo almeno fatto bene qualcos'altro, anziché sprecare del tutto il nostro tempo».

Mindfulness

Da uno studio condotto su *Scientific Reports* emerge che 10 minuti di mindfulness per 4 giorni alla settimana migliorano la concentrazione e la memoria di lavoro ossia la capacità di mantenere attive le informazioni nella mente durante compiti cognitivi in modo che il cervello diventi più efficiente.

«L'efficacia della memoria di lavoro dipende anche dalla capacità di selezionare le in-

Se non riusciamo a concentrarci su ciò che stiamo facendo passiamo ad altro, ma con molto impegno

formazioni rilevanti per svolgere un determinato compito, mantenerle sotto il fuoco attento per il tempo che serve e inibire l'interferenza di ciò che non è più cruciale», precisa Luisa Girelli, docente di Neuropsicologia all'Università Bicocca di Milano. «Questi sono i principi cardine della pratica meditativa su cui si basa la mindfulness. Questa disciplina allena l'attenzione consapevole e l'autoregolazione perché esercita la capacità di prestare attenzione in modo prolungato all'esperienza presente limitando l'influenza di pensieri distraenti o di fattori esterni».

In fondo è quello che fa il detective più famoso, Sherlock Holmes: si siede, chiude gli occhi, unisce le mani e si concentra in un atteggiamento che invita al silenzio. Un approccio che oggi chiameremo di mindfulness.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CI VUOLE FEGATO PER LE SFIDE DI OGNI GIORNO



ECESSI ALIMENTARI

TOSSINE

SOVRAPPESO

ABUSO DI GRASSI, ZUCCHERI, ALCOL

STANCHEZZA E STRESS

INOSIMA Complex

Integratore in compresse a lento rilascio di **Inositolo** o **vitamina B7**, con **Colina** per il supporto della funzione epatica ed il normale metabolismo dei grassi e con **vitamina E** antiossidante.

UN AIUTO FORTE PER UN PRONTO RECUPERO DEL BENESSERE.



INOSIMA 500

Integratore in compresse a lento rilascio di Inositolo
PER CICLI PROLUNGATI E DI MANTENIMENTO.

Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

PROMIN
PRODOTTI MEDICINA INTEGRATA
www.promin.it - IN FARMACIA