

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

I Brain Training funzionano davvero?

Redazione · Tuesday, September 1st, 2015

Se avete un tablet, uno smartphone, una console o anche solo un computer connesso a internet sapete di cosa sto parlando.

Le offerte di programmi che promettono di incrementare le vostre capacità mentali, in breve tempo e con poco sforzo, è molto vasta.

Cerchiamo di fare chiarezza.

Generalmente i Brain Training propongono dei videogame che, opportunamente divisi in sezioni, promettono miglioramenti in diverse funzioni cognitive: memoria, attenzione, capacità visuospatiali e funzioni esecutive (generalmente catalogate sotto la categoria “logica”).

Ma funzionano davvero? Se sì, come orientarsi?

Una prima precisazione è doverosa. Nessun Training è ad hoc per qualsiasi fascia della popolazione.

Se escludiamo quelli dedicati ai bambini, i Brain Training che più facilmente si trovano in commercio si rivolgono agli adulti in buone condizioni psico – fisiche.

La differenza tra le varie fasce d’età che comprende questa categoria non è generalmente considerata, anche se è scontato sussista tra le capacità cognitive di un “giovane adulto” e di un “giovane anziano”, così come è scontata la differenza che sussiste tra individuo e individuo.

Inoltre non sussistono marcate evidenze che tali prodotti possano avere effetti benefici sulle altre fasce di popolazione, per esempio gli adulti cognitivamente compromessi.

Ma entriamo nel vivo.

Perché non fidarsi?

– Spesso accade che i Brain Training più diffusi non siano stati sottoposti ad attendibili test scientifici al momento del lancio commerciale.

In questi casi non è possibile dichiarare che il Training sia efficace, perché i benefici, fino a prova contraria, potrebbero essere del tutto casuali.

Ovviamente nessuno vieta agli sviluppatori di provare la bontà del loro prodotto in itinere.

– Le ricerche hanno spesso evidenziato che i risultati non sono generalizzabili. Pertanto potenziare una funzione cognitiva in un gioco potrebbe non avere effetti sulla stessa funzione nella realtà ordinaria. Per esempio aumentare il proprio punteggio in un gioco di memoria può non significare migliorare la memoria nella vita di tutti i giorni.

– L’effetto positivo, quando si manifesta, tende a risentire negativamente del tempo, pertanto gli effetti a breve termine non sono mantenuti.

– L’effetto positivo è relativo alla specifica funzione esercitata. Vi attendevate di diventare più intelligenti giocando con un videogame? Moderate le vostre attese.

– Non ci sono reali prove per dichiarare che i Brain Training computerizzati funzionino meglio

di quelli tradizionali "carta e penna".

Perché fidarsi?

– Le ricerche hanno dato risultati controversi, alcuni studi mostrano, a differenza di altri, un tendenza al miglioramento delle funzioni cognitive, benché spesso non sia del tutto significativa.

Inoltre è evidente che l'effetto positivo sul singolo utente è possibile, fosse anche perché si sente più brillante dal punto di vista cognitivo, aldilà di benefici reali.

Test futuri potrebbero dare risultati più convincenti.

– I Brain Training sono comunque proposti come giochi e, sotto quel punto di vista, sono passatempi più "intelligenti" di tanti altri.

– Se è vero che non ci sono evidenza che i Brain Training computerizzati funzionino meglio di quelli "carta e penna" è anche vero che sono considerati più accattivanti, meno faticosi, più stimolanti.

– Il feedback del miglioramento è subito accessibile e il prezzo è di norma contenuto.

Come orientarsi?

– Finché non sarà possibile stilare una classifica di efficacia, il gusto estetico ha la priorità. Vi diverte? Non è frustrante? Non cercate altro.

– Spesso il miglioramento delle facoltà cognitive è calcolato in base alla velocità della risposta.

Questo potrebbe non essere del tutto corretto, poiché non tutte le funzioni mentali migliorano se diventano più rapide e, di conseguenza, la rapidità non è sempre indice di miglioramento. Diffidate di prodotti che seguono unicamente questa logica.

– Non spendeteci una fortuna!

In conclusione credo che ogni cosa vada valutata per quello che è. I Brain Training sono venduti come giochi? Allora non chiediamo altro.

È ovvio che non è mai opportuno trascorrere troppo tempo a giocarci, anche l'allenamento migliore, superato il carico ottimale, diventa controproducente.

Inoltre una buona parte della stimolazione cognitiva si ottiene all'esterno delle mura di casa, mantenendosi attivi in interessi e relazioni sociali.

Forse ricerche future daranno maggiori certezze in merito all'uso dei Brain Training, fino a quel giorno non carichiamoli di aspettative incongrue e, se avete scelto di usarli, buon divertimento!

Ovviamente, per qualsiasi domanda, chiarimento o commento vi invito a scrivermi.

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Tuesday, September 1st, 2015 at 12:05 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

