Il videogioco come upgrade cognitivo spiegato agli italiani

Viviamo un'epoca molto particolare, dove la tecnologia sembra andar più veloce della capacità che ha l'uomo di apprenderla. Tutto il mondo è lì che freme, sperando in una scoperta o in un'invenzione in grado di cambiare la storia ma c'è un posto particolare, un paese che vive di mille contraddizioni, capace di collaborare attivamente al lancio di una sonda su Marte e, al contempo, di andare in paranoia dopo alcune dichiarazioni di Fabrizio Corona. Questo paese purtroppo non è la Francia ma il nostro, quell'amata/odiata **Italia** che nonostante tutti i problemi continua a rimanere la settima nazione più potente al mondo (o così dicono). E in un paese simile, diviso tra Papa, Barbara d'Urso e Calenda, i videogiochi non potevano che essere visti alla stessa maniera con cui un britannico vede il bidet: oggetti misteriosi, la cui funzione può solo esser recepita da prescelti.
Ma non siamo certo qui a parlare di come noi poveri videogiocatori veniamo osteggiati dalla comunità italiana bensì, di illuminare la loro visione con alcuni dati importanti sugli effetti che alcune tipologie di videogiochi possono avere sul cervello umano. Ma attenzione: non stiamo nemmeno dicendo che tutti i videogiochi siano formativi e nemmeno che dovreste passare 25 ore al giorno a giocare davanti alla TV. Come ogni media, quello videoludico è in grado di passare da vette elevate come ***Bioshock*** a quelle più terragne come ***Fortnite***. Del resto non tutti i film sono ***Quarto Potere*** o tutti i romanzi sono ***1984***.
Dunque «cari italiani e care italiane», scopriamo assieme come sfruttare questo potente mezzo, invece di gridare "al lupo!" senza un valido motivo.

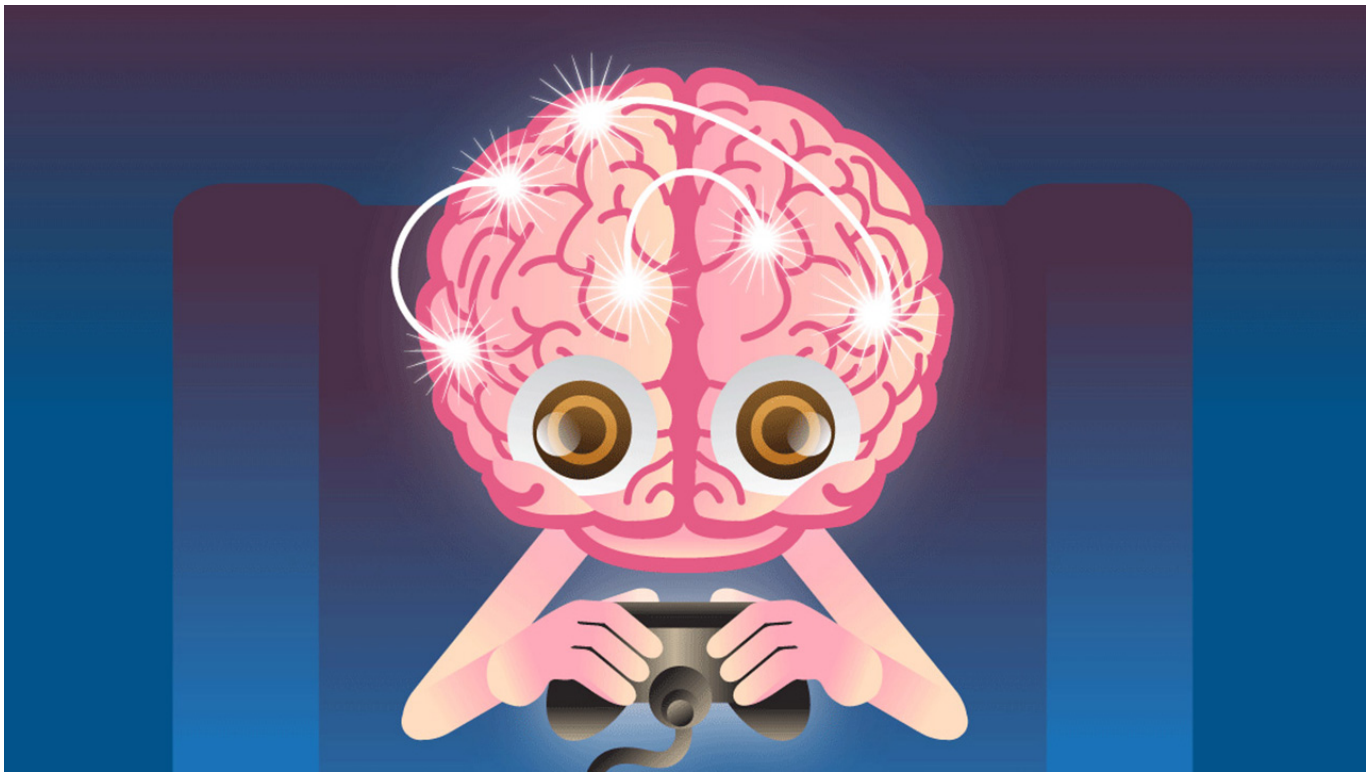
Facile facile



Essere arrivato fin qui è già un bel traguardo dopo aver letto qualche riga introduttiva: vuol dire che in qualche modo si è interessati all'argomento. Grazie.
Partiamo dal principio: il concetto de "il videogioco fa male" esiste sin da quando i primi esemplari arrivarono sul mercato italiano. C'è da dire che ***Pong*** non vanta certo una trama interessante o per lo meno, degli insegnamenti da trarre; un semplice passatempo ma già in grado di allarmare genitori di tutto lo stivale, abituati a fare cruciverba sui giornali. Ma cari italiani e care italiane, seriamente: il pericolo è lo strumento in sé o l'uso che se ne fa? In base a un simile ragionamento dovremmo tutti eliminare dalla cucina i coltelli; ma poi vorrei vedervi tagliare una bistecca col cucchiaio. Ma siamo sicuri che qualcuno potrebbe uscirsene con "eh ma almeno lo sforzo che fai in più ti permette di bruciare calorie in eccesso". Quasi quasi divento vegano.
Ma veniamo al punto: già quel *Pong*, composto da due barrette e un quadratino, era in grado di apportare piccoli ma significativi cambiamenti nel cervello umano, aumentandone riflessi e capacità visiva. Da allora, centinaia sono gli studi che si sono avvicendati, a volte contraddicendosi, a volte arrivando alla stessa medesima conclusione. Di pari passo, anche i videogiochi si sono evoluti, da semplici passatempo a super blockbuster sino a videogame in grado di approfondire tematiche e concetti in maniera più efficace di qualunque altro media. E gli effetti che ognuno di questi generi ha sul cervello umano sembrano specialistici, sviluppando aree diverse e con diversa efficacia.
Partiamo dunque dalla **Queen Mary University di Londra** e l'**University College London** che pochi anni fa, hanno condotto studi sulle potenzialità dei videogiochi nello sviluppo del cervello umano; del resto di questo stiamo parlando. Un gruppo di **72 persone**, suddiviso in tre sottogruppi, è stato sotto esame da parte degli scienziati delle Università, facendoli giocare a ***StarCraft*** e ***The Sims***, entrambi gestionali ma con una forte vena strategica per il titolo spaziale Blizzard. Nel primo infatti, l'organizzazione di risorse e del proprio esercito è fondamentale per riuscire ad avere la meglio sul nemico, cose che spinge un videogiocatore ad **adattarsi velocemente a diverse situazioni**, creando o rielaborando tattiche e strategie in tempo reale. In poche parole è quello che dovrebbe fare un allenatore di calcio nel bel mezzo di una partita e utilizziamo questo esempio proprio perché l'italiano medio, oltre a esser politico, economista, filosofo, letterato, fisico nucleare e chi più ne ha più ne metta, è anche allenatore. Capito questo è facile arrivare al cosiddetto **multitasking**, capacità di effettuare più compiti contemporaneamente che sembra essere una prerogativa di ogni videogiocatore.
The Sims invece è semplicemente *The Sims*, **un simulatore di "Dio"** che dovrebbe guidare il proprio popolo verso la felicità ma che invece cerca di applicare la legge di Murphy al 100% delle sue possibilità. Rispetto a *StarCraft* siamo in tutt'altro ambito, con una gestione molto più semplificata e quindi più alla portata di tutti. L'aver giocato quaranta ore, distribuite in sei-otto settimane, cosa avrà comportato? Sicuramente ci sarete arrivati da soli ma è giusto sottolinearlo: i risultati dei test, pubblicati sulla rivista ***PLoS One***, hanno evidenziato come i videogiocatori di *StarCraft* siano molto **più rapidi nel prendere decisioni**, dovute essenzialmente a una maggiore attenzione e velocità nell'elaborare in tempo reale quanto stia avvenendo. Essendo una capacità discretamente importante, capace di portarci qui dove siamo ora, è interessante come questa possa essere allenata e migliorata semplicemente giocando, divertendosi; ammesso e concesso che con *StarCraft* ci si diverta, ma non entriamo nel merito.
E quelli che hanno giocato a fare Dio? Risultati discreti, dovuti a una minore attenzione allo svolgimento del gioco, essendo più semplice in linea generale. Questo lo si nota anche dai test psicologici avvenuti dopo le sessioni di gioco che hanno dimostrato una **migliore risposta ai cambiamenti e problem solving** nei giocatori dello strategico spaziale. Ma anche la vista, sembra risultare potenziata, al contrario di quello che i nostri cari ci hanno detto: sembra che l'estrapolazione di dati in un contesto confuso e la distinzione di maggiori gradazioni di grigio, migliori a tal punto che si sta pensando di produrre videogiochi specifici per pazienti affetti con problemi alla vista. Ma questi studi, vi chiederete voi, hanno una qualche finalità? Esistono alcune

problematiche legate a deficit d'attenzione o iperattività che potrebbero essere alleviate semplicemente giocando a videogiochi specifici, ma ovviamente andranno eseguiti studi più approfonditi. Se non sapete bene di cosa parliamo, basta fare un giro su Facebook.

Nietzsche, D'Annunzio e Super Mario



Dunque, abbiamo capito come alcuni videogiochi possano migliorare multitasking e problem solving ma sappiamo che esistono altre aree del cervello e altre capacità umane. Se state pensando "eh ma io sto già su Facebook, Twitter, Instagram e PornHub contemporaneamente, commentando", buon per voi. Ma non vi piacerebbe migliorare la visione d'insieme, distinguere più oggetti ed esser più reattivi? Qui intervengono, secondo l'**Università di Ginevra**, un'altra tipologia di videogiochi: quelli d'azione. Calma, calma. Cari italiani e care italiane, possiamo percepire le vostre paure riassunte in "mio figlio diventerà un delinquente se gioca ai videogiochi violenti"; certo, potrebbe accadere, con la stessa probabilità che ha il Foggia di vincere la Champion's League tra tre anni. Ma mettiamo da parte gli allarmismi ingiustificati e ragioniamo a mente fredda, traendo le dovute conclusioni. Pubblicato sul ***Psychological Bulletin***, lo studio dei ricercatori svizzeri, è stato condotto su **15 anni di test** su diversi pazienti (o cavie se preferite), arrivando alla conclusione che determinati videogame à la ***Call of Duty***, possono migliorare in maniera sensibile le capacità cognitive dei videogiocatori. Questo include la cosiddetta "**attenzione spaziale**", la capacità di riconosce oggetti in ambienti confusi, oltre al già citato multitasking e la capacità di cambiare direzione di pensiero, per così dire la capacità di contraddirsi, andando contro un'idea predeterminata. Anche qui i videogiocatori, ne escono vincitori rispetto a chi non fa uso di questi mezzi ma c'è una domanda che ogni buon scienziato si è posto, invece di accettare dati per assodati come fosse un titolo di un giornale scandalistico: sono i videogiocatori, che avendo insite queste predisposizioni, sono portati a giocare oppure, queste capacità derivano dall'aver giocato? Lo studio condotto su un **campione di**

2883 giocatori (specifichiamo che all'interno del gruppo i soggetti erano sia maschili che femminili), divisi in due gruppi distinti, messi a giocare rispettivamente videogiochi d'azione (FPS, TPS, Action) e videogiochi di ruolo e casual (Sims e Puzzle Game), per circa otto ore settimanali. I risultati, scontati: chi ha giocato a titoli action ha migliorato di gran lunga le loro capacità cognitive rispetto ai videogiocatori casual e questo, sembra risultare anche da altri studi in tutto il mondo come la **Columbia University**, **California University** e del **Wisconsin**. Quindi sembra tutto rose e fiori e, cari italiani e care italiane, forse state cambiando idea sull'uso dei videogame. C'è un "però", e per completezza andiamo a citare anche altri studi. Abbiamo già detto come i videogiochi interessano aree del cervello specifiche e, se abbiamo notato come i videogiochi action aumentino le capacità cognitive, a quanto pare, da uno studio effettuato dall'**Università di Montreal**, proprio l'anno scorso, ha evidenziato una **riduzione della massa dell'ippocampo di circa il 2%**. Prima di gridare "oddio moriremo tutti", osserviamo con attenzione lo studio partendo dalla definizione di ippocampo, che non è in questo caso il cavaluccio marino ma una parte fondamentale del cervello che ci permette di orientarci e di ricordare esperienze passate. Dunque, se ricordare il primo vincitore del Grande Fratello è tutto merito (o demerito) di questa parte del corpo. Ma nello studio pubblicato su ***Molecular Psychiatry*** era interessato anche lo striato, un'altra parte del cervello che ci permette di formare le abitudini, come il ricordarci come ci si siede.
Questo studio è stato effettuato prendendo come campione 51 uomini e 49 donne (maledetta disparità), mettendoli a giocare con ***Call of Duty***, ***Killzone: Shadow Fall*** e ***Super Mario***, proprio lui, separando i gruppi in "**apprendisti spaziali**" (ippocampo) e "**apprendisti da risposta**" (striato). I pazienti dunque, sono stati posti davanti a un labirinto virtuale in cui raccogliere determinati oggetti e uscendone il più rapidamente possibile. Si è notata una certa differenza d'approccio tra i due gruppi, in cui, quello spaziale, era più propenso a orientarsi attraverso oggetti specifici come alberi o montagne mentre quelli da risposta, ricordando il percorso, nelle sequenze di svolte a destra e sinistra. Dopo 90 ore di gioco, tra *CoD*, *Killzone* e *Mario*, i nodi sono venuti al pettine: ai giocatori che hanno giocato agli action è stata riscontrata la riduzione dell'ippocampo sopracitata mentre i giocatori di *Super Mario* ne hanno visto un'aumento. Da notare come chi affetto dalla riduzione, abbia recuperato con lo stesso titolo Nintendo. Se tutto questo è ancora oggetto di studio, anche perché gli effetti potrebbero essere temporanei, c'è da notare come la diversificazione di genere da parte di un videogiocatore, possa portare benefici generali. Questo, ovviamente con un uso attento, senza esagerare.

Alla Calenda greca



Non potevamo che concludere con l'ex Ministro **Carlo Calenda** che con «Sarà forte ma io considero i giochi elettronici una delle cause dell'incapacità di leggere, giocare e sviluppare il ragionamento. In casa mia non entrano» ha quasi sfiorato l'incidente diplomatico all'interno del nostro stesso paese, perché si sa, l'italiano medio è quella creatura che possiede la propria visione del mondo, unica e inattaccabile. Non parleremo di come l'ottava arte (quella videoludica, se vi fosse sfuggito), abbia un forte impatto sulla cultura moderna e di come sia viatico di una nuova forma di comunicazione del sapere di questo secolo. Come ogni media abbiamo a che fare con opere d'arte e con opere pessime, e se per "leggere" si intende soltanto ***50 Sfumature di Grigio*** o il libro di Barbara d'Urso è chiaro che non andiamo da nessuna parte anche con un medium sacro come quello librario. Calenda esprime un'opinione che come tale va rispettata ma che esprime un parere molto italiano sul mondo videoludico, visto come un universo di serie B popolato da nullafacenti e perditempo. Tutto questo è dovuto semplicemente all'ignoranza sul medium in questione, nel senso che si ignora completamente ciò di cui si sta parlando. C'è da dire che l'Onorevole ha un po' ritrattato quanto affermato anche perché, senza dati alla mano, è difficile sostenere simili posizioni. Questo articolo, un po' goliardico, cerca di riportare alla luce dati scientifici che sicuramente vanno ancora approfonditi, ma che si dimostrano utili in un universo di opinioni così diverse e pronte a prendere di mira il "mostro" di turno. Dunque, no i videogiochi non fanno male se usati adeguatamente e anzi sembrano migliorare alcune delle nostre capacità. No, i videogiochi non rendono violenti i ragazzi e no, i videogiochi non rendono analfabeti.
Per cui, cari italiani e care italiane, non preoccupatevi. Probabilmente siamo all'alba di una una nuova era, in cui il "videogioco" potrà integrarsi nella vita di tutti i giorni, implementando lo studio, trasmettendo e migliorando conoscenze in maniera più rapida ed efficacia, lo sport con il miglioramento dei riflessi e capacità visive, supporto ad alcuni pazienti e così via. Il futuro è radioso e per una volta, cari italiani e care italiane, informatevi, siate coscienziosi e miglioratevi. I videogame sono un'opportunità.
E tutto questo parte da voi cari italiani e care italiane e dalle scuole: bisogna educare, già da bambini, all'utilizzo dei videogiochi (ma aggiungiamo anche i social), proprio perché utilizzandoli nella maniera corretta, possono essere un boost per tutte quelle attività che oggigiorno svolgiamo.

– E no, non ritratterò la mia affermazione su Fortnite. –