Un’ora di videogame al giorno ci rende davvero più intelligenti?

Siete stanchi di sentir dire dai vostri familiari o amici che i videogiochi fanno male? Oggi abbiamo l’ennesima prova a dimostrazione che uno dei nostri hobby preferiti è **tutt’altro che dannoso per la mente**, se esercitato nelle giuste quantità. Uno studio condotto da un’università cinese (**University of Electronic Science and Technology of China**) avrebbe dimostrato che alcuni giocatori, giocando a ***League of Legends*** per un’ora, hanno leggermente sviluppato alcune delle loro attività cerebrali, fra cui una maggior concentrazione sulle informazioni più importanti evitando le distrazioni.
Nello specifico, l’esperimento è stato svolto con l’ausilio di 29 studenti: una parte di loro aveva almeno due anni di esperienze videoludiche nel genere **action** alle spalle, un’altra meno di sei mesi.
L’attenzione visiva selettiva delle “cavie” (l’abilità di focalizzarsi solo sulle informazioni cruciali ignorando il resto, citata prima) è stata valutata prima e dopo le sessioni di gioco, attraverso un test: su diverse parti dello schermo di un computer apparivano dei quadrati, uno sempre al centro, un altro in un qualsiasi altro punto; l’obbiettivo era capire dove sarebbe apparso il successivo basandosi sulla posizione del secondo quadrato.
Concentrarsi in questo modo **sfrutta molto le potenzialità del cervello** e ciò porta gli scienziati a credere che chi è bravo a ragionare selezionando ciò che è più importante distinguendolo da ciò che lo è meno faccia un uso più efficiente delle proprie funzioni cerebrali.
Durante il test, l’attività cerebrale dei giocatori è stata monitorata attraverso un elettroencefalogramma. Prima che iniziassero a giocare, la macchina aveva registrato un’attenzione visiva selettiva più alta negli “esperti” che nei “principianti”, oltre a un’attività generale maggiore.
Dopo la sessione di gioco, non solo entrambi i gruppi avevano registrato **un’attenzione più alta** rispetto a prima, con punteggi molto simili, ma anche il livello di attenzione dei non esperti era aumentato, risultando incredibilmente vicino a quello dei veterani.

Nonostante i risultati, sono necessari **più studi** per sapere quanto questo effetto possa durare.

Delle analisi condotte in precedenza hanno dimostrato che anche giochi come ***Halo*** o ***Call of Duty*** possono migliorare l’attenzione visiva.
Una ricerca condotta nel 2010, per esempio, indica che giocare ai videogiochi può migliorare la concentrazione nell’addestramento militare e nell’istruzione. Lo stesso **Bjorn Hubert-Wallander**, l’uomo a capo di questa ricerca, ha detto che:

> **«L’attenzione visiva è fondamentale per prevenire un sovraccarico di sensazioni, visto che il cervello è costantemente soggetto a una quantità travolgente di informazioni visive. È un’abilità che è particolarmente enfatizzata durante attività visivamente impegnative come guidare un’auto o cercare un amico in mezzo alla folla, dunque non è sorprendente che gli scienziati siano stati interessati a lungo a come modificare, estendere e migliorare le diverse sfaccettature dell’attenzione visiva»**

Dunque non preoccupatevi più se ogni tanto vi concedete un po’ di tempo col vostro titolo preferito su pc o console: se non esagerate, può solo farvi bene.