



primo piano | *società*

Sono tanti gli oggetti che ci hanno semplificato la quotidianità, ma **troppe facilitazioni potrebbero danneggiarci**. Vediamo perché

la vita comoda CI FA MALE?

Servizio di Tiziano Zaccaria.



Con la consulenza del dottor **Andrea Baldisserrì**, medico di medicina generale a Faenza (Ra).

Il progresso tecnologico ha come obiettivo principale il farci vivere senza fare fatica, il limitare al massimo ogni sforzo. Ma la tecnologia diffusa in ogni ambito della nostra vita, dai telecomandi all'ascensore, ci ha reso molto sedentari. Eppure, il movimento è una funzione indispensabile dell'essere umano. Quindi, troppe comodità rischiano di fare male? Vediamo quali possono essere gli effetti negativi degli oggetti che ci danno gratificazione istantanea.

→ VA BENE DARE SPAZIO ALLA TECNOLOGIA, >

MA NON BISOGNA PASSARE DALL'USO ALL'ABUSO

viversaniebelli 13



primo piano | *società*



L'invenzione del primo telecomando per la tv risale agli Anni 50 del secolo scorso. Oggi abbiamo telecomandi "universali" per gestire tutti quelli in uso in casa.



I telecomandi e il cancello elettrico

Negli ultimi decenni i telecomandi hanno invaso la nostra quotidianità. Negli ambienti domestici **prima c'era solo quello del televisore**, poi sono arrivati quelli per la consolle del videogame, per il dvd, per il decoder, per il condizionatore eccetera.

Oggi siamo arrivati perfino a un telecomando per i telecomandi.

★ Anche l'apricancello automatico appartiene a quelle tecnologie che ci consentono di dare un comando **restando seduti**, in questo caso sul sedile dell'auto.

Il commento del medico

«Sul finire degli anni Settanta, l'avvento del telecomando per la televisione rappresentò una vera e propria conquista domestica» ricorda il dottor Baldisserrì, medico di medicina generale a Faenza. «Francamente, però, mi sembra che oggi si stia un po' esagerando, anche perché tante funzioni dei telecomandi sono pressoché sconosciute ai più. Utilizzare il telecomando della tv, così come l'apricancello elettrico, comporta inevitabilmente la riduzione dei movimenti e incrementa la sedentarietà. Dovremmo fare 5mila passi ogni giorno, ma ormai abbiamo rinunciato a farne anche solo una decina per andare ad avviare uno stereo o aprire un cancello».

La macchina del caffè in cialde

Nelle case degli italiani sono sempre più numerose le macchinette per fare il caffè con le cialde, che stanno rimpiazzando la tradizionale moka. Vengono preferite per la loro maggiore semplicità e perché **fanno risparmiare tempo** nella preparazione del caffè: bastano pochi secondi, rispetto ai 5 minuti che occorrono per farlo con una moka. Un altro elemento che gioca a favore di queste macchinette è la loro modalità di **pulizia automatica**.

Il commento del medico

«Andrebbe rivalutato il rito mattutino del caffè fatto con la moka. Il tradizionale "gorgoglio", l'odore caratteristico che esce dal beccuccio, il versare il caffè nella tazzina mentre un vapore caldo e aromatico ci avvolge, offrono un piacere sensoriale benefico» dice il dottor Baldisserrì.

★ «Fare il caffè con le capsule, invece, è meno impattante: elimina tutta la parte degli odori, con la conseguenza di un impoverimento sensoriale. E fa rinunciare a quella piccola e precisa manualità legata alla moka, importante per mantenere certe sensibilità alle dita delle mani. Se poi a questi movimenti si aggiunge la produzione di qualcosa di buono, il risultato è ancora più terapeutico e positivo».

LO SMARTPHONE E LA MEMORIA

Una volta tanti numeri di telefono, almeno quelli dei familiari e degli amici più stretti, si ricordavano a memoria.

Oggi, invece, è tutto affidato alla rubrica telefonica dello smartphone. Non serve più ricordarsi alcun numero.

★ «Tropo smartphone nuoce alla memoria» analizza il dottor Baldisserrì. «Tutto è a portata di "tocco" e la memoria si riduce, perché non viene più allenata. Sapendo di avere questo supporto digitale, perdiamo anche quella capacità di concentrazione che è fondamentale per memorizzare».



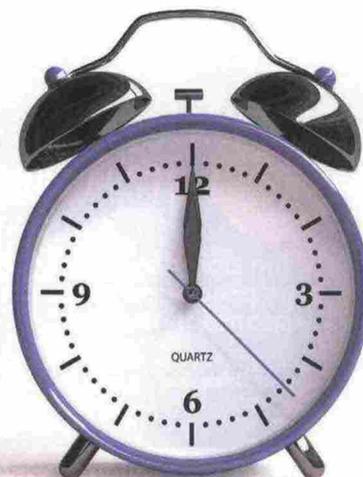
→ SAREBBE OPPORTUNO EVITARE ASCENSORI E



CARTE DI PAGAMENTO E CAPACITÀ DI CALCOLO

L'utilizzo crescente di bancomat e carta di credito sta facendo perdere la capacità di contare a mente i resti e i soldi. Sempre più spesso i commercianti utilizzano il registratore di cassa per conteggiare il resto da dare al cliente, anche quando il calcolo è semplice e si potrebbe fare a mente.

★ «Il rischio legato al continuo utilizzo degli strumenti elettronici è quello di perdere la capacità di calcolo mentale» dice il dottor Baldisserrì. «Eppure, la ginnastica mentale è importante quanto quella fisica. Stimola molte funzioni come l'attenzione, la concentrazione, la memoria, la logica, l'associazione di cose, il ragionamento, il calcolo, l'immaginazione, la creatività».



Le scarpe "autocalzanti"

Di recente sono entrate in commercio delle scarpe speciali, prive di lacci, che si mettono e si tolgono **senza dover usare le mani**. Per indossarle basta infilare il piede e si bloccano in posizione grazie ad una "cerniera bistabile". Toglirle è altrettanto semplice: basta premere sul tallone con la punta del piede opposto. Ma anche le scarpe con lo strappo di velcro al posto delle stringhe semplificano la vita: si indossano facilmente e velocemente utilizzando una sola mano.

Il commento del medico

«Certe scarpe speciali possono aiutare gli anziani, chi ha difficoltà nel piegarsi per legare i lacci o chi soffre alle funzioni motorie delle braccia» analizza il dottor Baldisserrì. «Diverso è il discorso per le persone che godono di buona salute: rinunciare anche solo ad abbassarsi per allacciarsi le scarpe fa parte di quello stile di vita sedentario che dovremmo evitare. I comfort dai quali siamo circondati ci hanno reso intolleranti alla minima avversità e al più leggero sforzo fisico. Ma ciò, alla lunga, provoca effetti negativi sul nostro corpo, a partire da un generale indebolimento muscolare».

I ragazzi non sanno leggere l'orologio...

La maggior parte delle nostre azioni quotidiane hanno ormai come protagonista uno schermo, che sia quello di un computer, uno smartphone o un tablet. Uno degli effetti negativi è che i ragazzi hanno sempre più difficoltà a leggere gli orologi analogici, ovvero quelli classici, **con le lancette**. «Questo gesto, che per i nati nel secolo scorso viene in automatico, oggi non è più così immediato per la generazione nata dopo il 2000, che non ha mai posseduto un orologio analogico da polso o spostato le lancette manualmente» osserva il medico.



... né tenere una matita in mano

Un'altra fondamentale competenza che le nuove tecnologie stanno facendo perdere, è la **scrittura manuale**. Secondo un recente studio inglese, un numero crescente di bambini fatica a controllare bene una matita o una penna fra le dita. «La **coordinazione** di cui abbiamo bisogno per tenere in mano una matita non nasce insieme a noi, ma si impara e cresce con l'allenamento. C'è bisogno che i muscoli delle dita siano allenati e i bambini, fin da piccoli, hanno bisogno di tanta esercitazione per sviluppare questa capacità» avverte il dottor Baldisserrì.

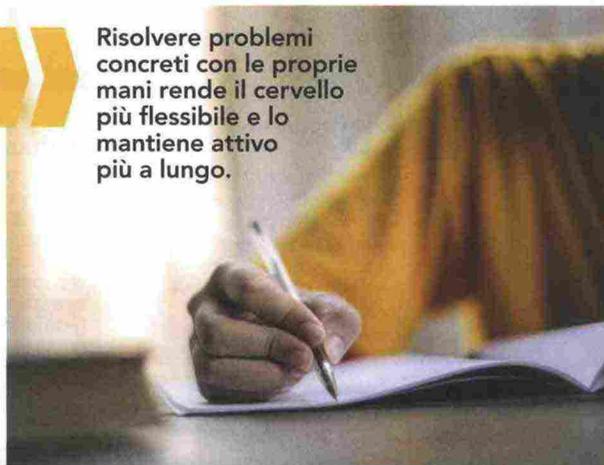


71%



Risolvere problemi concreti con le proprie mani rende il cervello più flessibile e lo mantiene attivo più a lungo.

GLI ITALIANI CHE USANO UNO SMARTPHONE; SOLO IL 20% HA UN CELLULARE "NORMALE"



Le nostre abitazioni si sono riempite di robot (dall'aspirapolvere a quelli da cucina) che aiutano nei lavori domestici. Il rischio è di scomparire anche le più semplici manualità.

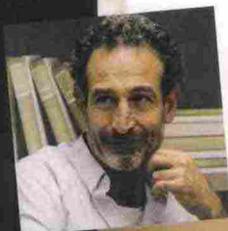


SCALE MOBILI, MEGLIO SALIRE E SCENDERE SEMPRE CON LE PROPRIE GAMBE



primo piano | *società*

L'antropologo



«Non dobbiamo arrenderci a un progresso senza responsabilità»

Per approfondire l'argomento, abbiamo posto alcune domande al professor **Stefano Boni**, antropologo, docente al dipartimento di Studi Linguistici e Culturali di Unimore (Università di Modena e Reggio Emilia).

Chi è l'Homo comfort, protagonista del suo libro?

È un tipo di umanità affermatasi soprattutto dal boom economico degli anni Sessanta, ma le premesse c'erano già nella seconda metà dell'Ottocento. Questa umanità dispone di una tecnologia senza precedenti nella storia della nostra specie, che le consente di schermarsi dalla fatica in maniera compiuta. La richiesta di comodità, che ha sempre accompagnato l'essere umano, a un certo punto si è concretizzata prima per pochi, poi per la gran parte della popolazione.

Quali possono essere gli effetti dell'ipertecnologia?

Gli effetti positivi ci vengono ripetuti in continuazione dal marketing finalizzato a stimolarci verso una vita confortevole: la drastica riduzione della fatica, il mantenimento di canoni igienici mai visti prima, l'eliminazione di molti imprevisti, il vivere in continua sicurezza. Gli effetti negativi, invece, sono molto meno apparenti, perché chi produce comodità non ha interesse a soffermarsi su questi aspetti. Dal punto di vista fisiologico il più importante è l'obesità, legata a un'alimentazione eccessiva che non trova sfogo nell'esercizio fisico. Oggi siamo assistiti da tutto, non ci muoviamo e non faticiamo più, non bruciamo calorie e, quindi, ingrassiamo.

È negativo anche l'eccesso di igienizzazione?

Lo dice la scienza. I bambini che crescono con gli animali domestici, vettori di germi, hanno un sistema immunitario più resistente rispetto ai loro coetanei che vivono in ambienti troppo igienizzati e sterilizzati. Dobbiamo ricordarci cosa siamo e da dove veniamo. Ci siamo costituiti come specie a contatto con ambienti pieni di microbi. I bambini devono sporcarsi le mani con il fango, giocare nell'erba. Schermarli da tutti i batteri indebolisce la loro costituzione fisiologica.



La tecnologia deve essere gestita. Se usata bene è un vantaggio, mentre abusandone si aprono le porte a una sorta di "analfabetismo" mentale e motorio.

I nostri avi hanno lavorato duro per emanciparsi dalle scomodità. Oggi, che cosa dovremmo fare?

Non dobbiamo arrenderci a un progresso senza responsabilità. Dovremmo sottrarre il monopolio della tecnologia alle multinazionali, che si sono dimostrate incapaci di svilupparla in modo funzionale all'uomo e all'ambiente. Ciò che ha guidato questa escalation tecnologica, insensata e senza remore morali ed ecologiche, sono stati i profitti. Dovremmo chiederci quali sono le tecnologie effettivamente benefiche e quali sono, invece, quelle nocive e invadenti, che creano dipendenza e inquinamento.

PIÙ MALATTIE LEGATE ALLA SEDENTARIETÀ

Nel nostro Paese le malattie legate all'eccessiva sedentarietà sono in aumento in modo preoccupante, soprattutto nei bambini e negli adolescenti. «Un bambino obeso sarà un adulto che rischierà di sviluppare diabete, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari» spiega il dottor Baldisserrì. In Italia un bambino su tre è in sovrappeso e uno su sei soffre di obesità, una malattia favorita da un'alimentazione scorretta, ma anche dal trascorrere il tempo libero guardando la televisione o giocando ai videogame.

da leggere

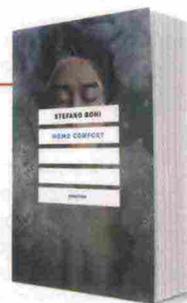


Abbasso la (troppa) comodità

Entrata nella routine quotidiana, la comodità è diventata un fatto sociale totale, che ha dato vita a una forma inedita di umanità: l'**Homo comfort**. Un'umanità che si libera dalla fatica e dal dolore, ma che al contempo perde

facoltà sensoriali e abilità conoscitive costruite nei secoli, diventando sempre più dipendente da una tecnologia che usa ma non conosce. Si delinea così un nuovo modo di vivere, comodo ma anche funzionale al mantenimento

dell'ordine stabilito. Nessuno di noi è più autonomo per produrre ciò che gli serve per vivere, ma siamo tutti dipendenti dal sistema, da questa mega macchina tecnologico-economica che ci comanda.



Titolo: Homo comfort. Il superamento tecnologico della fatica e le sue conseguenze
Autore: Stefano Boni
Editore: Eliùthera
Prezzo: 14 euro

→ **MOLTI BAMBINI DI OGGI NON SANNO NEPPURE FARE LE CAPRIOLE...**