



Mobile

## "No, quell'app non ti renderà più smart". Tutti i dubbi degli scienziati



*Sette psicologi hanno revisionato 374 studi citati dalle compagnie di "brain training" per supportare i loro prodotti. Risultato: non ci sono sufficienti prove per dimostrare che questi programmi migliorino le funzioni cognitive quotidiane*

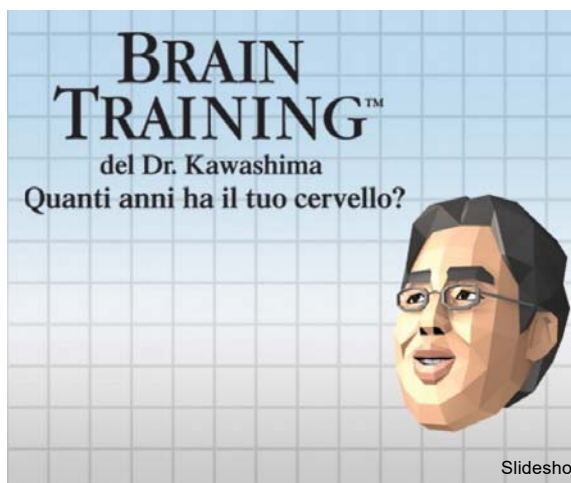
di ROSITA RIJTANO



11 ottobre 201

PROMETTONO di renderci un po' più smart e salvare la mente dal declino quando l'età avanza. Così hanno conquistato centinaia di fan in ogni angolo del globo. Sono le applicazioni e i giochi per il cosiddetto *brain training*: nome pop dato ai programmi che millantano di essere degli 'allena cervello', cioè di esercitare abilità cognitive basiche per migliorare le nostre prestazioni in altre attività della vita quotidiana. Peccato che a supporto della propria bontà abbiano citato studi dalle deboli fondamenta, stando a quanto rivela una nuova ricerca pubblicata sulla prestigiosa *Psychological Science in the Public Interest*. Ciò non gli ha impedito di fare breccia nel nostro immaginario e di fondare in pochi anni un florido impero finanziario. Nintendo ha fatto scuola: è stata la prima a sviluppare un prodotto per il grande pubblico. Trentaquattro i milioni di copie vendute per "Brain Age" e sequel, ispirati al lavoro del discusso neuroscienziato giapponese **Ryuta Kawashima**. Il resto è storia di un settore in continua espansione.

### Sei app per giocare con il "brain training"



Slideshow

1 di 6

Secondo un'analisi di mercato condotta lo scorso anno da SharpBrain, firma specializzata in salute, nel 2013 i consumatori hanno speso per questo genere di applicazioni ben 715 milioni di dollari. Cifra destinata a salire: 3.38 miliardi nel 2020. Un boom. C'è Lumosity della Lumos Labs, diffusa in 132 paesi, che a gennaio ha dovuto pagare una multa di due milioni di dollari per "pubblicità ingannevole": suggeriva che i propri giochi potessero metterci al riparo dalla demenza e persino dall'Alzheimer. C'è BrainHQ di Posit Science che assicura di velocizzare l'elaborazione delle informazioni del 131% e migliorare le prestazioni della memoria, nonché di ridurre gli incidenti alla guida dovuti alla distrazione. Si tratta solo di alcuni esempi, perché basta fare un rapido giro sugli store digitali sia di Google che di Apple per trovarne altre decine.

Ma - dati alla mano - funzionano davvero? La letteratura scientifica si è divisa al riguardo. Nell'ottobre del 2014, più di 70 studiosi hanno pubblicato una lettera aperta in cui si contestano i proclami fatti dalle società sviluppatrici di app per il *brain training*. Uno dei firmatari è **Randall Engle**, professore di psicologia al Georgia Institute of Technology, che alla rivista del Cicap (Comitato Italiano per il controllo delle affermazioni sulle pseudoscienze) ha dichiarato: "Non ritengo che la maggior parte di questi programmi sia sostenuta da dati della giusta portata". Tuttavia, poco dopo un altro gruppo composto da oltre cento ricercatori ha contrattaccato: "Il metodo ha solide basi scientifiche". A mancare, però, era un'analisi delle ricerche citate a favore dei lavori di Posit Science e compagnia cantante. Fino alla pubblicazione odierna.

## Esercizio fisico, videogiochi, musica: tutte le attività che migliorano le funzioni cerebrali



Slideshow 1 di 9

La lacuna l'hanno colmata sette psicologi che per due anni hanno scandagliato 374 rapporti sulla materia in questione, inclusi tutti quelli riportati a mo' di prova dalle aziende. I risultati? App e giochi hanno dei comprovati effetti benefici su quel determinato compito allenato, "ma ci sono poche evidenze - scrivono - che quest'esercizio incida positivamente su attività correlate e migliori le performance cognitive di ogni giorno". In altri termini: essere un avido giocatore non ci farà ricordare la data di compleanno del nostro miglior amico o un numero di telefono. Non solo, la maggior parte delle ricerche - proseguono gli autori della revisione - ha gravi lacune progettuali e d'analisi che precludono conclusioni definitive: per esempio, sono state condotte su un campione di persone molto piccolo; o senza un gruppo di controllo o annoverano tra i finanziatori proprio le stesse compagnie di "brain training".

Il nuovo studio non è piaciuto molto ai produttori di app e giochi. "Crediamo nel valore del 'training' cognitivo", ha dichiarato la portavoce di Lumos Labs, **Erica Perng**, in un comunicato stampa ripreso dal quotidiano Usa Today. C'era d'aspettarselo. Invece, è stato ben accolto da molti scienziati, come ha documentato la rivista statunitense The Atlantic. "Sì, è un buon lavoro: ineccepibile dal punto di vista metodologico" commenta a *Repubblica* **Alessio Vieno**, professore associato di psicologia sociale dell'Università di Padova. "Tuttavia bisogna tener presente che, soprattutto in ambito psicologico, le ricerche hanno sempre delle limitazioni. Quindi considero le conclusioni draconiane un po' azzardate. Secondo me, sono programmi su cui val la pena investire, ma con beneficio di dubbio". Per dirla con le parole di **Daniel Willingham**, psicologo dell'Università della Virginia, interpellato dal *Daily News*: "Rimanere mentalmente attivi è sempre una buona idea e se l'app piace, giocarci non può far male". Anche se "semplici esercizi che ti rendano più intelligente rimangono un sogno, non una realtà". Almeno per ora.

---

Truffa dello specchietto all'80enne, chiedono 1.400 euro di danni: arrestati a Milano

Nomine Trump, Zucconi: 'Dietro la maschera del populismo, il vero volto di Donald'

Addio Fidel, Zucconi: 'Cuba farà un salto indietro nel tempo'

**Divisione Stampa Nazionale** — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA