L'era dello smartphone ci sta togliendo le parole

Lo studio. Smartworking, spesa online, ricorso continuo al cellulare
Si calcola che negli ultimi 15 anni il dialogo a voce è stato ridotto del 28%

FRANCESCA GUIDO

Nell'epoca dell'iperconnessione e dell'ipercomunicazione abbiamo perso la capacità di utilizzare le parole. Sembra un paradosso ma è ciò che emerge da uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Perspectives on Psychological Science. Non è solo la tecnologia ad aver modificato la qualità della comunicazione, ma anche gli stili di vita e la riduzione degli spazi di socializzazione.

Ogni anno perdiamo circa 338 parole pronunciate al giorno. È quanto emerge dallo studio condotto dai ricercatori dell'Università dell'Arizona e dell'Università del Missouri-Kansas City che hanno analizzato registrazioni ambientali raccolte tra il 2005 e il 2019 attraverso il sistema EAR (Electronically Activated Recorder), una tecnologia che consente di campionare frammenti casuali della vita quotidiana dei partecipanti senza basarsi su questionari o autovalutazioni. Il campione comprendeva oltre 2.000 persone tra i 10 e i 94 anni. I risultati hanno mostrato che nel giro di quindici anni il numero medio di parole pronunciate quotidianamente è diminuito di circa il 28%. «È una percentuale molto elevata e credo che rifletta una percezione condivisa da molti, a tutte le età – spiega la dottoressa Beatrice Vescovo, Responsabile del Servizio di Psicologia Clinica con specificità neuropsicologia di Villa Santa Maria, Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza di Tavernerio – Oggi si comunica attraverso modalità differenti, utilizzando strumenti informatici, ma in generale si parla meno con gli altri rispetto al passato. Questa ricerca richiama una serie di situazioni quotidiane in cui effettivamente si osservano meno dialogo e meno conversazione tra le persone. Oggi, per esempio, si fa molta più spesa online, i ragazzi escono meno dopo la scuola e sembra esserci un minore interesse nel frequentare luoghi di aggregazione come bar, piazze o oratori rispetto a quanto accadeva 10-15 anni fa». Sempre più bambini e adolescenti, come sottolinea la psicologa, mostrano difficoltà nell'esporre concetti, raccontare esperienze e verbalizzare emozioni. «Nel nostro ambulatorio DSA vengono spesso segnalati dalle insegnanti bambini che non presentano particolari difficoltà o carenze dal punto di vista della letto-scrittura o del calcolo, quanto piuttosto problematiche legate al metodo di studio – prosegue – I genitori riferiscono frequentemente che, secondo gli insegnanti, ai ragazzi manca soprattutto la capacità di esposizione».

> Servirebbero nuove regole per l'utilizzo dello smartphone

Terminato il percorso di studi anche l'ingresso nel mondo del lavoro può comportare degli ostacoli alla "corretta comunicazione". Lo smart working, ad esempio, può offrire una serie di vantaggi, ma anche degli svantaggi soprattutto in termini di socialità. Pesano anche le scelte di vita: «Sempre più persone, anche relativamente giovani – prosegue Vescovo – scelgono di vivere da sole. Le cosiddette famiglie mononucleari sono in aumento: si vive di più da soli, si mangia da soli davanti alla televisione e spesso, anche per motivi economici, si svolgono più lavori. Questo comporta ritmi di vita molto frenetici e riduce ulteriormente le occasioni di conversazione».

Come invertire la tendenza? Non solo per quanto riguarda i più piccoli, ma anche per gli adulti? «Bisognerebbe tornare ad allenarsi alla conversazione e introdurre alcune regole sull'utilizzo del cellulare, per esempio evitando di tenerlo a tavola o durante i pasti. Sarebbe inoltre importante limitare e regolare maggiormente l'utilizzo degli smartphone nei bambini e negli adolescenti – conclude la psicologa – Serve anche una riflessione educativa. Nei centri estivi capita spesso che venga consentito l'utilizzo del cellulare ai ragazzi delle scuole medie e personalmente ritengo che questo sia un errore. Molti centri estivi nascono proprio come luoghi dedicati alla socializzazione e sarebbe quindi opportuno definire regole più chiare anche in questi contesti».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

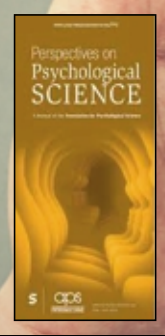
LO STUDIO

Ogni anno perdiamo circa

338

parole al giorno

Non parole scritte, ma parole pronunciate. È il dato che emerge da uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Perspectives on Psychological Science e intitolato Sliding Into Silence? We Are Speaking 300 Daily Words Fewer Every Year



I ricercatori dell'Università dell'Arizona e dell'Università del Missouri-Kansas City hanno analizzato registrazioni ambientali raccolte tra il 2005 e il 2019 attraverso il sistema EAR (Electronically Activated Recorder), una tecnologia che consente di campionare frammenti casuali della vita quotidiana dei partecipanti senza basarsi su questionari o autovalutazioni

IL CAMPIONE COMPRENDEVA
oltre 2.000 persone
tra i 10 e i 94 anni

Il risultato è netto: nel giro di quindici anni il numero medio di parole pronunciate quotidianamente è diminuito di circa

-28%

Nel 2005 una persona pronunciava mediamente circa 16.600 parole al giorno

Nel 2019 il valore era già sceso sotto quota 12.000

E dopo la pandemia la situazione è ulteriormente peggiorata

Secondo gli autori dello studio, il fenomeno sembra essere legato a una progressiva trasformazione della vita quotidiana e delle modalità con cui interagiamo con l'ambiente sociale.

Sempre più attività vengono svolte senza bisogno di parlare:

- ordinare un caffè tramite app
- utilizzare casse automatiche
- prenotare servizi online
- chiedere informazioni a un navigatore anziché a una persona
- lavorare da remoto o sostituire una telefonata con una sequenza di messaggi

Withub

La svolta della medicina "narrativa" Comunicare significa anche curare

Lo studio. Meno della metà dei medici verifica se il paziente ha capito la diagnosi
Il progetto "Verba Curant" sperimenta lo storytelling per migliorare l'empatia dei sanitari

Nell'epoca delle diagnosi supportate dall'intelligenza artificiale, dei big data e della medicina sempre più tecnologica, la parola continua a essere uno strumento terapeutico che nessun algoritmo può sostituire.

«Nel film "Palombella rossa" c'è una scena che, a distanza di oltre trent'anni, continua a essere una delle riflessioni più efficaci sul valore del linguaggio - ricorda il professor Enzo Grossi, direttore scientifico di Villa Santa Maria, Centro multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza di Tavernerio -. Michele Apicella, il personaggio interpretato da Nanni Moretti, esasperato dal ricorso a frasi fatte e parole svuotate di significato, sbotta contro la giornalista che lo sta intervistando: "Le parole sono importanti". Un messaggio di straordinaria attualità, che trova proprio nella medicina una delle sue applicazioni più concrete».

La cura, infatti, non passa soltanto attraverso esami, farmaci e protocolli. Passa anche dal modo in cui una diagnosi viene spiegata, una paura viene accolta, un dubbio trova risposta. È proprio in quel dialogo tra medico, paziente e famiglia che si costruisce la fiducia necessaria perché una terapia possa funzionare. Un principio confermato da evidenze scientifiche: la qualità della comunicazione può fare la differenza.

D'altra parte, il Codice di Deontologia Medica afferma esplicitamente che il tempo dedicato alla comunicazione è tempo di cura. Comunicare significa rendere comprensibile ciò che, soprattutto nei momenti di maggiore fragilità, può apparire complesso e costruire un linguaggio condiviso tra professionisti, ragazzi e famiglie.

«A Villa Santa Maria lo sperimentiamo quotidianamente - spiega il professore - La comunicazione non serve soltanto a trasmettere una diagnosi. Serve a renderla comprensibile, a inserirla nella storia del bambino e a trasformarla in un percorso che la famiglia possa affrontare con consapevolezza».

I numeri mostrano però quanto questo rappresenti ancora una sfida per il sistema sanitario. Una survey condotta nel 2025 da Corriere.it su quasi novemila lettori ha evidenziato come la chiarezza del linguaggio medico venga percepita positivamente nell'84% dei casi e la capacità di ascolto nel 75%. Più critici risultano invece altri aspetti fondamentali: solo il 41% degli intervistati ha trovato un medico che abbia verificato la reale comprensione delle informazioni ricevute e appena il 29% ha ricevuto indicazioni sulle possibili alternative terapeutiche.

Enzo Grossi, direttore scientifico di Villa Santa Maria

La differenza tra informare e comunicare sta proprio qui. Non basta parlare in modo corretto: occorre verificare che il messaggio sia stato compreso, lasciare spazio alle domande e riconoscere dubbi e paure. Anche per questo negli ultimi anni sta crescendo l'attenzione verso strumenti apparentemente lontani dalla medicina tradizionale, come lo storytelling.

Uno studio condotto su 175 professionisti sanitari nell'ambito del progetto Verba Curant, promosso da Villa Santa Maria in collaborazione con l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Alessandria, ha mostrato che laboratori basati sulla scrittura narrativa possono migliorare il benessere psicologico degli operatori e rafforzarne la capacità empatica. I professionisti coinvolti nelle attività progettate insieme alla Scuola Holden di Torino hanno registrato un significativo miglioramento del proprio equilibrio psicologico, mentre l'empatia è cresciuta in tutti i gruppi osservati.

«Si tratta di un terreno fertile - sottolinea Grossi - per favorire la capacità di leggere e valorizzare le narrazioni dei pazienti e di dare nuova forza alla comunicazione terapeutica. La comunicazione attraversa infatti ogni fase della presa in carico. Esistono due facce della medicina: la prima è capire la malattia, e negli ultimi decenni la scienza ha compiuto progressi straordinari nella capacità di diagnosticarla e trattarla. Ma ce n'è una seconda, spesso ancora più importante: capire il malato. E questa comprensione passa ancora, inevitabilmente, dalle parole».

F. Gui.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

AEM CLINIC RISPONDE

TECNICA. Il neuromodulatore agisce rilassando i muscoli coinvolti

I danni del bruxismo Un nuovo trattamento

Dottor Zattoni
Questo disturbo causa disagi e danni dentali, influendo negativamente sulla qualità della vita

Il bruxismo è una condizione caratterizzata dal serramento e dal digrignamento dei denti.
Spesso si verifica durante il sonno, ma può manifestarsi anche durante il giorno. Il bruxismo può causare danni significativi ai denti e influire negativamente sulla qualità della vita. Scopriamo insieme cause, sintomi e possibili trattamenti. Il bruxismo può causare notevoli disagi e danni dentali. Un trattamento innovativo per alleviare questa condizione è l'uso di neuromodulatori.
Il neuromodulatore agisce rilassando i muscoli coinvolti nel bruxismo, cioè i muscoli masseteri, riducendo la loro attività, viene meno la forza del serramento e del digrignamento dei denti. Questo porta a un alleviamento del dolore e della tensione muscolare, oltre a prevenire l'usura dei denti. Il dottor Zattoni risponde così:

Il dottor Luca Zattoni, titolare di Aem Clinic

«I vantaggi del trattamento sono molteplici e visibili dalla prima seduta. L'alleviamento del dolore riduce il dolore alla mandibola e dei mal di testa associati al bruxismo. La protezione dei denti previene dall'usura e dai danni dentali causati dal digrignamento. Il miglioramento del sonno diminuisce i disturbi del sonno legati al bruxismo notturno.
Il trattamento non invasivo è una procedura non invasiva con tempi di recupero immediati» Il bruxismo è una condizione comune che può avere conseguenze significative sulla salute dentale e generale.
Riconoscere i sintomi e cercare un trattamento adeguato è fondamentale per prevenire danni a lungo termine. Se sei interessato a prevenire serramento e il digrignamento dei denti, prenota una visita contattandoci oggi stesso! Rispondiamo anche su whatsapp +39 351 693 6538 o via email aemclinic@icloud.com