



Una ricerca ha stabilito che i videogiochi violenti incidono negativamente sul nostro battito cardiaco.

Tre centri di ricerca svedesi hanno misurato le frequenze cardiache di alcuni giovani videogiocatori, deducendo che tutti coloro giocano titoli violenti mostrano maggiori risposte fisiologiche, come un alto tasso di iperattività, emozioni negative o stress, che si ripercuotono anche nelle ore successive.

Ai ragazzi presi in esame (12-15 anni) è stato chiesto giocare a due differenti titoli nelle ore serali. Oltre a vari parametri, è stato misurato il battito cardiaco. Il risultato ha mostrato che c'è una bassa variabilità della frequenza cardiaca degli utenti quando hanno a che fare con un prodotto che si focalizza sulla violenza. Questo valore è stato registrato anche durante il sonno notturno nelle ore successive.

La Variabilità della Frequenza Cardiaca (Heart Rate Variability, HRV) è il metodo più avanzato di misura della salute cardiovascolare. Maggiore HRV significa che il vostro cuore è in grado di adattarsi bene alle circostanze che cambiano. Minore HRV significa che i nervi ed il muscolo del cuore non possono rispondere con facilità al cambiamento; ciò potenzialmente può condurre a battiti fuori ritmo. Lo stress può essere il principale fattore che influenza i nervi che controllano il cuore.

I ricercatori mirano ora a continuare i loro studi per verificare altri effetti dei [videogiochi](#) sul nostro corpo e sperano di contribuire a determinare se la violenza nei videogame può tramutarsi in violenza reale nella vita di tutti i giorni, argomento da sempre al centro di polemiche e accessi dibattiti.

La relazione è stata stilata dalla collaborazione tra l'università di Stoccolma, l'università di Upsala e l'istituto di Karolinska.

Fonte: lancio di agenzia