

L'esposizione alla violenza nei media

TV e videogiochi violenti possono ridurre la capacità di concentrazione e autocontrollo

Uno studio pubblicato dalla rivista "Journal of Computer Assisted Tomography" rivela come l'esposizione alla violenza tramite i mezzi di comunicazione influisca sul cervello. I ricercatori della Scuola di Medicina dell'Università dell'Indiana, guidati dal radiologo Vincent P. Mathews, scrivono che l'esposizione alla violenza nei media può essere associata ad alterazioni nelle funzioni cerebrali, anche quando non è coinvolto alcun comportamento aggressivo preesistente.

Lo studio si basa su ricerche precedenti che mostravano come l'esposizione ai media violenti agisse sui cervelli di giovani con tendenze aggressive in maniera differente rispetto ai cervelli di giovani non aggressivi. I risultati preliminari, pubblicati precedentemente, avevano mostrato una minor attività cerebrale nel lobo frontale degli individui con tendenze aggressive mentre osservavano videogiochi violenti.

Nella nuova ricerca è stata usata la risonanza magnetica funzionale (fMRI) per osservare l'attività nel cervello mentre i partecipanti allo studio eseguivano un test di concentrazione chiamato conteggio Stroop. I soggetti dovevano indicare quante volte veniva ripetuto un determinato numero. Il compito richiedeva di concentrarsi usando la parte del cervello responsabile per l'autocontrollo.

I risultati hanno indicato che l'esposizione ai media violenti (definita con la quantità media di tempo alla settimana che i ragazzi trascorrevano davanti alla televisione o a videogiochi che mostravano ferite o lesioni a esseri umani) riduce l'attività nella corteccia frontale durante l'esercizio sia nel gruppo di partecipanti con disturbi del comportamento sia in quelli senza problemi comportamentali.

(fonte: www.lescienze.it)

Bambini ed esercizi fisici

L'attività fisica regolare previene diverse malattie

I bambini in età scolastica dovrebbero dedicarsi per almeno sessanta minuti al giorno a qualche tipo di attività fisica. Lo sostiene un comitato di tredici esperti, in un articolo pubblicato dalla rivista "The Journal of Pediatrics". I partecipanti sono stati riuniti dalla Constella Group, una compagnia americana di servizi per la salute sotto contratto con il Centers for Disease Control and Prevention degli Stati Uniti.

"Ci è stato chiesto - spiega il cardiologo e pediatra William B. Strong del Medical College of Georgia - di consultare la letteratura per determinare l'impatto dell'attività fisica sulla salute e il benessere dei bambini, e di produrre raccomandazioni sulla base di queste prove". La speranza è che i consigli con una base scientifica possano essere presi maggiormente sul serio da bambini, genitori e istituti, oltre che dalle organizzazioni mediche, pediatriche ed educative.

Gli esperti hanno studiato più di 850 articoli e 1200 abstract che si occupavano degli effetti dell'attività fisica su un vasto range di fattori relativi alla salute, dai livelli di grassi nel corpo a come i bambini percepiscono se stessi. "Il messaggio che dovrebbe giungere ai genitori - conclude Strong - è l'importanza di assicurarsi che i propri figli trascorrano almeno un'ora al giorno in qualche tipo di attività fisica appropriata".

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

*Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*

"La rivoluzione tecnologica degli anni ottanta - aggiunge Robert M. Malina, studioso della crescita e dello sviluppo alla Tarleton State University di Stephenville - ha dato origine a una vita più sedentaria, mentre il consumo calorico non è cambiato. Oggi i bambini non bruciano abbastanza calorie. Inoltre, aumentare il livello di attività fisica nei giovani può funzionare anche come strategia di prevenzione di molte malattie".

(fonte: www.lescienze.it)