

Benessere con noi e con gli altri | L'approfondimento

Leggere su carta: i vantaggi per il cervello dei ragazzi

La pagina batte i dispositivi elettronici, come spiega Laura Iuvone, responsabile della Neuropsichiatria infantile alla **Fondazione Don Gnocchi di Roma. I supporti digitali non aiutano la concentrazione, mentre il libro facilita l'attenzione e la memoria, è un veicolo di esperienze cognitive e sensoriali**

di Marco Maroni

La lettura ci aiuta a decifrare il mondo, ad affrontare la vita e a sviluppare quella elasticità mentale che ci fa restare giovani. Se la lettura, come dimostrano gli studi scientifici, oltre che un piacere è un farmaco per la mente, per i più piccoli è anche qualcosa di più: un elemento indispensabile per la crescita, per sviluppare abilità cognitive e sociali. Ma il supporto su cui si legge, carta o apparecchi digitali, non è indifferente. Il mezzo condiziona il modo in cui viene appreso il contenuto.

Cari, vecchi volumi

Il 70% degli italiani, secondo l'Istat, legge solo libri stampati. A 25 anni dall'arrivo sul mercato dei primi e-reader, e nonostante la diffusione di massa di computer, telefoni cellulari e tablet, quello dei libri è un ambito nel quale la rivoluzione digitale stenta a modificare le abitudini. E non si trat-



ta solo di resistenza culturale al cambiamento.

A confermare quanto l'esperienza di lettura sulla pagina di carta sia diversa e per certi aspetti più soddisfacente e proficua di quella su supporti digitali è, oltre ai lettori, una vasta letteratura scientifica. Per esempio, **i testi digitali mancano della cosiddetta navigabilità spaziale**, quel senso della posizione dato dal coincidere tra il volume di pagine lette e l'avanzamento della narrazione.

Interessante leggere quanto sostiene Charles Spence, del dipartimento di Psicologia sperimentale dell'Università di Oxford: «L'esperienza di interagire con un libro offre al lettore le potenzialità di un incontro che coinvolge tutti i sensi. Non solo la vista e la sensazione tattile, ma anche l'odore caratteristico e il particolare suono prodotto dalle pagine mentre vengono girate».

Se per gli adulti, lettori già formati,

la scelta riguarda soprattutto l'agio e il piacere di sfogliare le pagine di carta, contro la comodità di un lettore digitale, per quanto riguarda bambini e ragazzi il discorso cambia.

Concentrazione profonda

Una delle più citate ricerche sui differenti processi cognitivi innescati dalla lettura su carta e su supporti digitali in età scolare l'ha condotta un gruppo di ricercatori israeliani (del Safra brain research center dell'Università di Haifa). A 82 studenti delle medie sono stati dati da leggere diversi testi sullo schermo del computer e su pagine stampate. Dai questionari di verifica è emersa una comprensione del testo significativamente maggiore nella lettura su carta.

«I media digitali offrono una sorgente di informazioni ed esperienze apparentemente infinite, aumentate dalle opzioni multimediali e interattive», spiegano i ricercatori, «un con-

Il Giornalino compie cent'anni e si fa in quattro

► *Il Giornalino* compie cento anni e per l'occasione si fa in quattro. Il Gruppo editoriale San Paolo lancerà quattro nuovi mensili specializzati per ragazzi (nelle foto a sinistra). Nato il 1° ottobre 1924 per intuizione del Beato Giacomo Alberione, fondatore della Società San Paolo, ha accompagnato intere generazioni di bambini, genitori e nonni e oggi è pronto a rinnovarsi. Ogni mese bambini e ragazzi troveranno in edicola e in parrocchia quattro *Giornalini* di quattro diverse aree tematiche:

- **“Animali e natura”**, per un'educazione alla scoperta della natura e dell'ecologia (prima uscita 24 ottobre);
- **“Scienza e scoperte”**, per approfondire in maniera coinvolgente la scienza e le grandi scoperte che hanno cambiato il mondo (dal 31 ottobre);
- **“Arte e creatività”**, per conoscere il mondo dell'arte ed esserne protagonisti (dal 7 novembre);
- **“Giochi, storie, risate”**, con quiz, barzellette e giochi di parole per stimolare la mente e giocare divertendosi (dal 14 novembre).

Sarà possibile abbonarsi al singolo *Giornalino* preferito oppure a tutti e quattro attraverso la pagina web dedicata.

Studi sull'apprendimento dimostrano come la lettura cartacea sia fondamentale: è un'esperienza che stimola l'intelligenza e la memoria, che allena l'attenzione e la curiosità. Per questo i contenuti avranno un approccio da pari a pari, con un coinvolgimento emotivo e cognitivo, e saranno adatti a un pubblico sempre più ampio: dai 7 ai 12 anni. «Con il nuovo *Giornalino* desideriamo riaffermare la forza educativa e ricreativa del magazine cartaceo», dice don Simone Bruno, dal 2016 direttore della testata, «offrendo uno strumento capace di affiancare e sfruttare i canali digitali che, se presi da soli, rischiano di indurre i giovanissimi all'appiattimento e all'esclusione sociale».



Benessere con noi e con gli altri | L'approfondimento



↳ testo che richiede la capacità di spostare la concentrazione e l'attenzione in modo flessibile, stimolando un approccio rapido e superficiale ai testi, che pregiudica la comprensione. Di conseguenza i media digitali possono risultare meno adatti per il più lento e impegnativo processo cognitivo, linguistico e meta-cognitivo (la riflessione sui propri processi cognitivi, ndr) che caratterizza la lettura profonda».

Le conclusioni di questo studio ricalcano i risultati di una ricerca condotta nel 2022 dall'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (Ocse) sui quindicenni di 30 Paesi: chi preferiva la lettura su carta otteneva in media 49 punti in più nel Programma per la valutazione internazionale degli studenti. Si è inoltre evidenziata un'associazione tra la lettura di libri cartacei e la passione per la lettura *tout court*.

I nativi digitali

Lo scienziato cognitivo Daniel Willingham, autore del libro *La mente che legge* (*The reading mind: A cognitive ap-*

Storie di carta

Secondo alcuni studi, i bimbi che leggono su carta svilupperanno un amore maggiore per la lettura.

proach to how the mind reads), sostiene che per i cosiddetti "nativi digitali" sono le aspettative di intrattenimento a essere cambiate. La consuetudine con le tecnologie digitali non ridurrebbe la capacità di mantenere l'attenzione ma favorirebbe un approccio impaziente, con l'aspettativa di avere sempre nuovi stimoli visivi, testuali, sonori, e la convinzione che un'esperienza interessante richieda uno sforzo minimo. La lettura profonda richiede invece "pazienza cognitiva" e impegno.

Spiega Laura Iuvone, responsabile di Neuropsichiatria infantile alla Fondazione Don Gnocchi di Roma: «I supporti digitali rischiano di distrarre o di favorire un'attenzione più meccanica. Nell'infanzia il bambino fa una conoscenza del mondo da protagonista attivo, non da spettatore. Nel bambino l'esperienza di lettura è complessa,

non c'è solo il rapporto con le parole, ma anche con il supporto fisico e con le interazioni affettive mediate dal libro: il bambino sperimenta prima di tutto che il libro è un oggetto con cui è interessante interagire, prima è un'esperienza sensoriale, poi diventa veicolo di contenuti».

Che la lettura delle pagine stampate sia importante per sviluppare le capacità di concentrazione e approfondimento è una consapevolezza che si sta facendo strada anche tra le istituzioni. La Svezia, uno dei primi Paesi europei a favorire la digitalizzazione nelle scuole, dopo aver riscontrato che come conseguenza era notevolmente diminuita la capacità di lettura degli studenti, ha fatto marcia indietro, valorizzando il metodo di apprendimento tradizionale. E recentemente si è fatto sentire anche il Parlamento europeo, che nella risoluzione del 14 settembre 2023 sul Futuro del settore dell'editoria, ha sottolineato l'importanza della lettura per i più piccoli, «in particolare dei libri stampati, per lo sviluppo delle competenze cognitive e di alfabetizzazione dei bambini».

Dice Iuvone: «Se noi aiutiamo il bambino a conoscere un volume stampato come un oggetto interessante, poi arriva anche l'interesse per i significati delle parole».

Ad alta voce

Muovere i primi passi nel mondo della parola stampata in tenera età, accompagnati da un adulto, aiuta la maturazione cerebrale. Uno studio inglese delle Università di Cambridge e Warwick, pubblicato su *Psychological Medicine*, ha mostrato che se si entra in contatto con la lettura fin da piccoli, una volta diventati adolescenti si tende a ottenere risultati migliori nei test cognitivi.

Iuvone è responsabile scientifica del progetto Le.Pre. ("Leggimi presto, leggimi con"), realizzato dalla Fondazione **Don Gnocchi** in collaborazione con la Asl Roma 1 e le Biblioteche di Roma, per la promozione della lettura ad alta voce con bambini d'età prescolare. «La direzione che prenderà lo sviluppo è radicata nella prima infanzia e la familiarità con il libro rimane per tutta la vita». ●