

7. Dicembre
BRAIN ROT

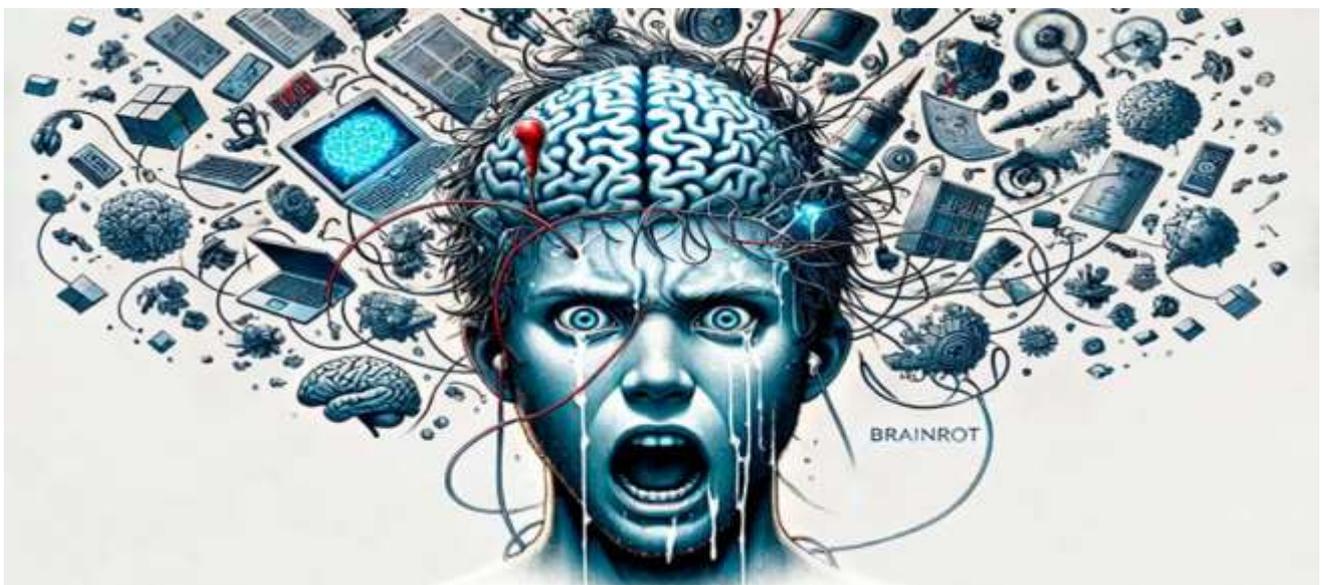
Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che assomigliate a sepolcri imbiancati: all'esterno appaiono belli, ma dentro sono pieni di ossa di morti e di ogni marciume.

Gesù di Nazareth

Vangelo di Matteo

Il sistema marcio in cui nuotiamo favorisce il sordido, il malsano, l'intrigo, la distruzione, la malvagità a detrimento di tutto ciò che è bello, nobile e dignitoso.

(Brigitte Bardot)



'**Brain rot**' è definito come "il presunto deterioramento dello stato mentale o intellettuale di una persona, specialmente visto come il risultato di un consumo eccessivo di materiale (ora in particolare contenuti online) considerato banale o poco stimolante. Anche: qualcosa caratterizzato come probabile causa di tale deterioramento".

"**Brain rot**" ha acquisito nuova importanza come termine utilizzato per esprimere preoccupazioni sull'impatto del **consumo eccessivo di contenuti online di bassa qualità**, in particolare sui social media.

Il termine è aumentato nella frequenza di utilizzo del 230% tra il 2023 e il 2024.



Il primo utilizzo registrato di "marciume cerebrale" fu trovato nel 1854 nel libro *Walden* di **Henry David Thoreau**, che riporta le sue esperienze di vita semplice nel mondo naturale. Come parte delle sue conclusioni, **Thoreau** critica la tendenza della società a

svalutare le idee complesse, o quelle che possono essere interpretate in più modi, a favore di quelle semplici, e vede questo come indicativo di un declino generale nello sforzo mentale e intellettuale: *"Mentre l'Inghilterra si sforza di curare il marciume delle patate, non si sforzerà forse di curare il marciume cerebrale, che prevale in modo molto più ampio e fatale?"*

Il termine ha assunto un nuovo significato nell'era digitale, soprattutto negli ultimi 12 mesi. Inizialmente guadagnato popolarità sulle piattaforme dei social media, in particolare su TikTok tra le comunità Gen Z e Gen Alpha, **"brain rot"** sta ora vedendo un uso più diffuso, come nel giornalismo mainstream, tra le preoccupazioni della società sull'impatto negativo del consumo eccessivo di contenuti online.

Nel 2024, il termine **"decomposizione cerebrale"** viene utilizzato per descrivere *sia la causa che l'effetto* di tutto ciò, riferendosi ai contenuti di bassa qualità e di scarso valore reperibili sui social media e su Internet, nonché al conseguente impatto negativo che il consumo di questo tipo di contenuti è percepito come avere su un individuo o sulla società.

Ora sta prendendo piede anche una conversazione più ampia e seria sul potenziale impatto negativo che un consumo eccessivo di questi contenuti potrebbe avere sulla **salute mentale**, in particolare nei bambini e nei giovani.

Brain rot, a volte scritto con una sola parola, **"brainrot"**, è reale? Non è una condizione riconosciuta a livello medico, ma di fatto è un fenomeno reale.

Quando passiamo ore a navigare e scorrere, consumiamo enormi quantità di dati senza senso, notizie negative e foto perfettamente ritoccate di amici e celebrità che ci fanno sentire inadeguati. Cercare di assorbire e gestire enormi quantità di contenuti crea affaticamento mentale. E questo può portare a un calo di motivazione, concentrazione, produttività ed energia nel tempo, soprattutto nei giovani.

Il marciume cerebrale è causato dall'uso eccessivo della tecnologia.

Ciò potrebbe significare guardare video su YouTube, scorrere i social media o passare avanti e indietro tra varie schede del browser. Oltre a ciò, navigare su Internet, inviare SMS e controllare la posta elettronica contemporaneamente.

Il risultato finale: stai sovrastimolando il tuo cervello. E quando ti inondi digitalmente con troppe informazioni, corri il rischio di **marciume cerebrale**.

Scorrendo le piattaforme dei social media si scatena la dopamina neurochimica, che produce sensazioni di soddisfazione e piacere. Più lo fai, più vuoi farlo. Il cervello associa lo scorrimento a una sensazione di gratificazione, anche quando sei consapevole delle sue conseguenze negative. In questo modo, lo scorrimento può diventare una **dipendenza comportamentale**

I ricercatori del ICM Health Research Institute, Western Sydney University nel report

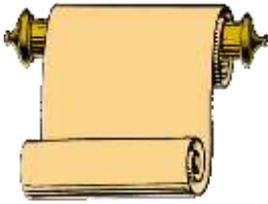
Firth J et al

The "online brain":

how the Internet may be changing our cognition

World Psychiatry . 2019 May 6;18(2):119–129.

Hanno dimostrato che Internet può produrre **alterazioni acute e durature** nelle funzioni cognitive legate all'attenzione e alla memoria, che possono riflettersi in cambiamenti nella materia grigia del cervello.



Lo **scrolling ripetuto** può avere un effetto negativo sulle facoltà mentali degli individui, interrompendo la capacità del cervello di codificare e conservare le informazioni. Inoltre, la sovrastimolazione costante può portare a una ridotta capacità di attenzione. Ad esempio, secondo lo studio

Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality

condotto su 1.051 giovani adulti di età compresa tra 18 e 27 anni, la dipendenza dai social media ha una significativa correlazione negativa con le capacità esecutive quali pianificazione, organizzazione, risoluzione dei problemi, processo decisionale e memoria di lavoro.

Anche l'autostima è influenzata dal marciume cerebrale. Poiché il numero di interazioni sociali che si verificano sui siti di social network è esploso, il mondo online è diventato un universo sociale a sé stante, soprattutto per i giovani adulti. Quanti "amici", "follower" o "mi piace" hai è visibile a tutti, il che rende facile cadere nella **trappola del confronto**

La trappola del confronto è un circolo vizioso in cui le persone si confrontano frequentemente con gli altri, provocando sentimenti di bassa autostima, solitudine e ulteriori confronti.

Le persone che praticano abitualmente confronti possono soffrire di problemi di salute mentale come ansia, depressione, disturbi alimentari o ideazioni suicide.

I social media amplificano il confronto sociale perché presentano immagini irrealistiche dei corpi, delle relazioni e delle vite delle persone.

Limitare il tempo trascorso sui social media, mostrare gratitudine e celebrare i successi degli altri può aiutare i giovani adulti a evitare la trappola del confronto.

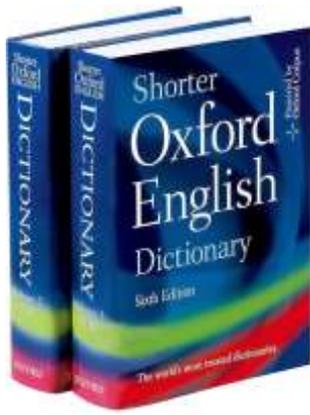
Inoltre, il bombardamento di post che ostentano i successi professionali delle persone, le vacanze esotiche, le relazioni felici e i corpi perfetti (spesso manipolati digitalmente con filtri) può portare a un dialogo interiore negativo. Il cervello diventa così ingombro dalla costante sovrastimolazione che fa fatica a distinguere la verità dalla finzione.

Ne consegue che l'autostima può soffrirne, portando a livelli elevati di stress, ansia e depressione

Per prevenire il marciume cerebrale è necessario essere intenzionali nel consumo di media. La salute mentale e il benessere emotivo probabilmente miglioreranno quando controlli il coinvolgimento con lo schermo e quando realizzerai che c'è un mondo immenso oltre il tuo smartphone.



Per prevenire il marciume cerebrale è necessario essere intenzionali nel consumo di media. La salute mentale e il benessere emotivo probabilmente miglioreranno quando controlli il coinvolgimento con lo schermo e quando realizzerai che c'è un mondo immenso oltre il tuo smartphone.



Da vent'anni Oxford University Press, la casa editrice del noto vocabolario di lingua inglese Oxford English Dictionary Oxford English Dictionary, sceglie una parola che riassume più di tutte le altre l'anno in corso «o almeno una parte di esso». Non è l'unica istituzione a farlo – scelgono per esempio una parola dell'anno anche i dizionari Merriam-Webster e, già dagli anni Settanta, l'Associazione per la lingua tedesca in Germania – ma è quella che attira solitamente più attenzione. Non è sempre un neologismo: può essere anche un termine o un concetto che ha assunto un significato nuovo o più profondo a causa di specifici eventi storici, come è successo con vax, abbreviazione di vaccine (vaccino) nel 2021.

Capita spesso però che la parola dell'anno provenga in un modo o nell'altro dal linguaggio utilizzato sui social network, e che sia quindi nota e usata anche in Italia. Quest'anno, per esempio, tra le parole candidate c'erano "dynamic pricing", il discusso sistema di vendita online di biglietti per concerti ed eventi che adatta automaticamente il prezzo in base alla richiesta, e demure, parola desueta diventata virale lo scorso agosto. Alla fine, però, è stata scelta brain rot, un termine poco noto in Italia, che vuol dire letteralmente "putrefazione del cervello".

Nella definizione data dai linguisti di Oxford brain rot è «il presunto deterioramento dello stato mentale o intellettuale di una persona, specificatamente come risultato di un consumo eccessivo di materiale (in particolare contenuti online) considerato superficiale o poco stimolante».

Nel proprio annuncio, la casa editrice ha scritto che nel 2024 «brain rot ha acquisito nuova importanza come termine utilizzato per esprimere le preoccupazioni sull'impatto del consumo di quantità eccessive di contenuti online di bassa qualità». Intervistato dalla BBC News sul tema, il professore di psicologia Andrew Przybylski ha comunque sottolineato che non c'è nessuna prova del fatto che la putrefazione cerebrale sia effettivamente un disturbo e che bisogna interpretarla piuttosto come un termine che «descrive la nostra insoddisfazione e le nostre ansie nei confronti del mondo digitale».



È una parola che si usa molto per descrivere il modo in cui le generazioni più giovani interiorizzano linguaggi provenienti da internet – e in particolare da video di TikTok e serie su YouTube come Skibidi Toilet – e li riutilizza nelle interazioni quotidiane. Ma si può applicare facilmente anche ai consumi mediatici degli utenti di tutte le età: come ha scritto sul New Yorker il giornalista Kyle Chayka, una persona che soffre di putrefazione cerebrale «è completamente avvelenata da internet», «parla soprattutto attraverso il gergo dei social media e riferimenti ai meme» e «vede il mondo come materiale buono per farci video per TikTok».

All'inizio dell'anno su TikTok molti utenti avevano cominciato a usare la parola brain rot per condividere i momenti in cui si erano accorti che il loro cervello era stato condizionato dal fatto di trascorrere una quantità di tempo eccessiva su internet: per esempio c'era chi diceva di aver provato a scorrere con il dito lungo la pagina di un libro dimenticandosi che non era uno smartphone.

Brain rot ha superato altre cinque frasi o parole nella rosa dei candidati stilata dall'editore del dizionario, tra cui demure, Romantasy e dynamic pricing.

