

17 settembre 2022 14:18

Abbuffarsi di brutte notizie nuoce alla salute

di [Redazione](#)



Leggere cattive notizie e poi ancora e

ancora. In parte ci siamo ormai assuefatti, come se fossimo continuamente in attesa e alla ricerca dell'Apocalisse. Ma non siamo solo investiti dalle brutte notizie, le cerchiamo e soprattutto, una volta iniziato, continuiamo a farlo. Una vera e propria dipendenza, che può finire in overdose, tanto che i più importanti dizionari di lingua inglese hanno coniato le parole **doomscrolling** e **doomsurfing**.

Ora uno [studio](#) pubblicato sulla rivista *Health Communication* ha dimostrato quanto questa tendenza sia dannosa per la salute fisica e mentale.

COS'È IL DOOMSCROLLING

Doomscrolling e doomsurfing, scrive il Merriam-Webster, "sono termini nuovi che si riferiscono alla tendenza a continuare a navigare o a scorrere le notizie negative, anche se queste sono tristi, scoraggianti o deprimenti. Molte persone si trovano a leggere continuamente notizie negative sul Covid-19 senza la possibilità di fermarsi o di fare un passo indietro".

LA DIFFUSIONE DI UNA BRUTTA ABITUDINE

Non è un caso che la tendenza sia iniziata con l'avvento della pandemia e a certificarlo sono stati appunto anche i dizionari, infatti, Dictionary.com ha scelto la parola doomscrolling come principale tendenza mensile nell'agosto 2020 e il Macquarie Dictionary l'ha nominata parola dell'anno sempre per il 2020.

GLI ALTRI EVENTI CHE HANNO PORTATO IN AUGE IL DOOMSCROLLING

Oltre alla pandemia anche altri eventi hanno contribuito al successo di questa pessima abitudine. Le proteste per l'uccisione di George Floyd per mano di tre agenti di polizia, le elezioni presidenziali statunitensi del 2020, l'assalto al Campidoglio Usa del 2021, l'incombere del cambiamento climatico e, infine, l'invasione dell'Ucraina da parte della Russia il 24 febbraio scorso.

PERCHÉ LO FACCIAMO

Secondo gli esperti, vedere in tv, sui giornali e sui social questi eventi farebbe percepire il mondo come un luogo oscuro e pericoloso, che invece di evitare, è meglio tenere sotto controllo ed essere sempre informati, controllando gli aggiornamenti 24 ore su 24 per alleviare il disagio emotivo.

Ma non è d'aiuto, sostiene la ricerca, perché più si controllano le notizie più queste iniziano a interferire con altri aspetti della vita. E se era iniziata come un'abitudine per informarsi su quanto accade più o meno vicino a noi può capitare di rimanerci invischiati compromettendo il proprio benessere e sviluppando un rapporto disadattivo con le notizie.

LO STUDIO

Alcuni ricercatori hanno quindi studiato il “*consumo problematico di notizie*” e la sua relazione con il malessere fisico e mentale, che però non ha niente a che fare con chi è “*drogato di notizie*” (news junkie), ovvero una persona “*estremamente interessata alle notizie e/o a consumare una quantità eccessiva di notizie*”, secondo la definizione fornita nello studio.

Non è infatti tanto la quantità di notizie che si consumano a essere problematica, quanto la natura con cui vengono consumate.

I SINTOMI

Per analizzare il malessere delle persone, i ricercatori hanno misurato lo stress, l'ansia generalizzata e il disagio fisico. Come concetto ampio, tuttavia, il malessere può includere anche altri problemi di salute mentale, come la depressione, e altri indicatori di scarsa qualità della vita, come l'infelicità.

I RISULTATI

I risultati, ricavati da un sondaggio condotto su un campione di 1.100 adulti statunitensi, hanno mostrato che esistono quattro categorie stratificate in base alla gravità del consumo problematico di notizie.

La prima, composta dal 28,7%, comprende coloro che hanno un consumo di notizie “*non problematico*”.

La seconda, il 27,5%, è stata definita “*minimamente problematica*”, ovvero si tratta di persone in qualche modo assorbite dalle notizie ma che non sperimentano (o non hanno iniziato a sperimentare) l'incapacità di autoregolare il proprio consumo di notizie o l'interferenza con le attività quotidiane.

La terza, di cui fa parte il 27,3% degli intervistati, è ritenuta “*moderatamente problematica*”. Questo significa che inizia a esserci un problema con il consumo di cattive notizie.

Infine, la quarta. Il 16,5% delle persone che ha preso parte allo studio ha un rapporto “*gravemente problematico*” con le news. Questo dato, si legge nella ricerca, “*è particolarmente allarmante, soprattutto perché i soggetti con livelli più elevati di consumo problematico di notizie sperimentano un malessere mentale e fisico significativamente maggiore rispetto a quelli con livelli più bassi*”.

(Giulia Alfieri su Start magazine del 17/09/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)