Vi sentite multitasking? Illusione!

Data 13 dicembre 2024
Categoria professione

Quanto spesso cerchiamo di fare due o tre cose contemporaneamente, sentendoci perfettamente in grado di farlo? E quanti di noi, con la stessa sensazione di onnipotenza, guidano la macchina chiacchierando al cellulare o digitando messaggi? Le nuove tecnologie ci danno l'impressione di poter svolgere più compiti contemporaneamente, ma e' un errore che puo' costare caro

Il multitasking puo' essere definito come "lo svolgere almeno due compiti contemporaneamente". Cio' sottintende che il nostro cervello sarebbe capace di elaborarli esattamente nello stesso momento.
Gli esempi quotidiani sono innumerevoli: tra i piu' importanti, come abbiamo detto, gli automobiliti che guidano mentre digitano messaggi sul cellulare "Tanto so fare due cose in contemporanea – pensa l' incauto – e non creo mai incidenti".
Il concetto pero' si e' rivelato solo un' illusione, e il nuovo Codice Stradale ne tiene conto…
La stessa cosa vale per tutti coloro che camminano in strada guardando il cellulare e concludendo la passeggiata con un (piu' o meno) comico incidente...

La cosa era gia' sospetta da tempo, ma recentemente alcuni neurologi hanno analizzato strumentalmente l'attività cerebrale delle persone in modalità multitasking concludendo perentoriamente: il cervello non può svolgere più compiti in rigorosa contemporaneita'.

E' stato riscontrato che diverse aree cerebrali possono essere attivate contemporaneamente, ma il cervello puo' elaborare solo una compito alla volta. La coordinazione tra le diverse regioni cerebrali viene affettuata dall'area prefrontale che funzione come un interruttore molto veloce che consente al cervello di passare da un compito all'altro in pochimillisecondi.

Questa soluzione pero' comporta l' interruzione, sia pure brevissima, dell'attenzione sull' uno o sull' altro compito, con possibile (ma sottovalutata) perdita di informazioni, come puo' capitare al conducente dell' esempio precedente, con conseguente incidente.
In definitiva il multitasking "vero" e' solo un' illusione.

Il cervello pero' può sviluppare strategie per superare il problema, usando ad esempio il meccanismo dell' "automatismo": delegare alcune funzioni a meccanismi automatici che consentano alla coscienza di operare in un settore diverso: camminare e parlare, scrivere mentre si parla al telefono, contare le pulsazioni cardiache mentre si misura la pressione arteriosa o si esegue un ECG. Sempre pero' con i limiti di cui abbiamo parlato.

Il multitasking, infatti, richiede più energia al cervello rispetto al single-tasking e fa perdere tempo ed efficienza per cui uno studio condotto da ricercatori dell'Università del Michigan ha dimostrato addirittura il 30-40% di efficienza in meno. E alcuni studi hanno riscontrato perfino un abbassamento permanente del Q.I.
Un'ultima precisazione: quanto detto sopra non presenta differenza tra i sessi. Non e' stata riscontrata differenza tra uomini e donne. Molti di noi credevano diversamente, ma non e' cosi'; rassegnamoci…

(Sul problema delle "aree cerebrali alternative" avevamo parlato tempo fa a proposito dei dibattiti televisivi: http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=935)

DanieleZamperini

Altrefonti:
Ann Emerg Med 2016 68(2):189-95; DOI: 10.1016/j.annemergmed.2015.10.003
Nature Neuroscience 8(10):1391-400; DOI:10.1038/nn1549

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 2/11/2026 alle ore 14:54 | Pagina 1 di 1