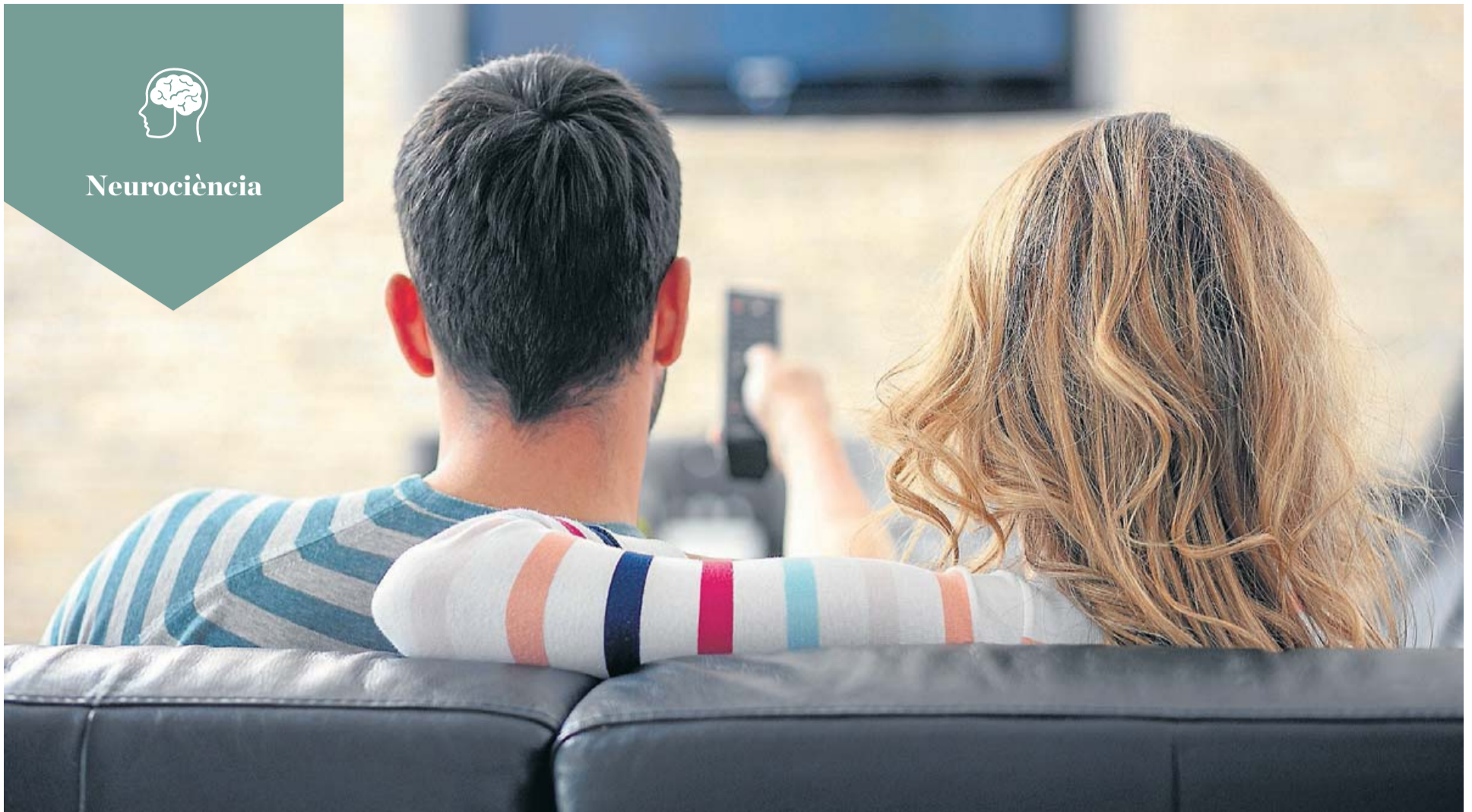




Neurociència



L'excés de televisió deteriora la memòria verbal i la fluïdesa semàntica. GETTY

Mirar massa la televisió afavoreix el declivi cognitiu

Un estudi troba relació entre el fet de mirar la televisió més de tres hores i mitja cada dia i el deteriorament de certes funcions cognitives

David Bueno

Mirar la televisió és una forma habitual de lleure per a moltes persones. Segons un informe fet per la consultora Eurodata TV Worldwide, el consum de televisió ha augmentat durant l'última dècada, entre altres motius per la introducció de canals temàtics i de plataformes que ofereixen sèries diverses, algunes de molt d'èxit. A l'estat espanyol aquest consum se situa en gairebé quatre hores i mitja per persona i dia, i és sensiblement inferior en els infants, que s'hi estan poc més de dues hores i mitja diàries.

Fa temps que es parla de quins poden ser els efectes d'estar massa estona asseguts davant el televisor. La major part d'estudis s'han centrat, fins ara, en els infants, sense tenir gaire en compte la repercussió que pot tenir en els adults. Els investigadors Daisy Fancourt i Andrew Steptoe, del University College de Londres, han analitzat fins a quin punt mirar la televisió massa hores cada dia pot afectar les capacitats cognitives de les persones adultes. Per fer-ho, han utilitzat dades d'un estudi conductual fet per l'Institut Nacional de l'Envelliment

ment dels Estats Units amb ciutadans anglesos. Els resultats obtinguts, que han publicat a la revista *Scientific Reports*, indiquen que mirar la televisió més de tres hores i mitja cada dia afavoreix el declivi cognitiu en persones adultes, i que aquest efecte acumulatiu es manifesta uns quants anys després.

Un problema de dissincronia

Mirar la televisió és una activitat cultural que, en alguns aspectes, és única, atès que combina una gran densitat d'estímul visual i auditiu que canvia en molt ràpidament amb una passivitat física quasi absoluta per part de l'espectador. Fa temps que s'especula que aquesta dissincronia podria tenir repercussions sobre diversos aspectes cognitius. La majoria dels estudis fets fins a l'actualitat s'han centrat en els infants, atès que el seu cervell és més influenciable. La majoria han demostrat que hi ha una relació negativa entre les hores que un infant passa davant de la televisió i el desenvolupament d'algunes capacitats cognitives, com les capacitats lectora i de comprensió escrita i el raonament matemàtic. Tanmateix, també hi ha alguns treballs que indiquen que els infants que miren la televisió amb moderació milloren l'adquisició

del llenguatge i les habilitats motores relacionades amb la vista.

Per valorar quin efecte tenen les hores que un adult passa assegut veient la televisió sobre la seva cognició, Fancourt i Steptoe han utilitzat dades d'un estudi anomenat *English longitudinal study of ageing*, sobre envelliment. En aquest estudi, fet entre els anys 2008 i 2015, es va fer el seguiment de 3.662 adults de més de 50 anys durant un període de sis anys. Al llarg d'aquest temps, es van valorar paràmetres molts diversos sobre els seus hàbits, i també de salut física i mental. Els investigadors han correlacionat les hores que aquestes persones passaven davant del televisor durant els anys 2008 i 2009 amb els resultats de diverses proves sobre les seves capacitats cognitives, fetes en aquella mateixa època i repetides posteriorment, els anys 2014 i 2015. Concretament, han avaluat la memòria verbal i la fluïdesa semàntica.

En l'estudi han tingut en compte diverses variables demogràfiques, com les diferències socioeconòmiques i de salut física i mental, particularment el sedentarisme, i si havien tingut episodis de depressió, atès que se sap que també influeixen en el deteriorament cognitiu. D'aquesta manera, l'única variable de

l'estudi que podia influir en els canvis cognitius que han valorat durant aquest període de sis anys era, en principi, el temps que es passava mirant la televisió.

Els resultats que han obtingut són clars. Les persones que miren la televisió menys de tres hores i mitja cada dia no mostren, sis anys després, signes significatius de deteriorament cognitiu. En canvi, les que ho fan més de tres hores i mitja manifesten un deteriorament que afecta, com a mínim, la memòria verbal i la fluïdesa semàntica. En aquest context, el deteriorament més sever s'ha identificat en persones que passen més de set hores cada dia davant de la televisió.

Estrès i temps desaprofitat

Pel que fa a les causes principals dels resultats, els autors del treball n'identifiquen dues. La primera, i més òbvia, és que les hores que es dediquen a mirar la televisió no s'inverteixen en altres activitats que se sap que contribueixen positivament a mantenir les capacitats cognitives en bon estat, com passa amb qualsevol activitat cultural i social. La segona té relació amb l'estrès que es pot produir quan el cervell activa mecanismes d'alerta inconscients en resposta a la gran densitat d'imatges i sons canviants, sense que hi hagi una activitat física. En aquest sentit, la monitorització de l'activitat cerebral quan es mira la televisió mostra que, tot sovint, s'activen mecanismes d'alerta cerebral. I aquests mecanismes afecten negativament l'hipocamp, que és el centre gestor de la memòria, molt especialment si no hi ha una activitat física concordant. Per tant, mirar la televisió en excés perjudica la capacitat cognitiva dels adults.

David Bueno és investigador en genètica de la UB i divulgador científic