



LEZIONE PER TUTTI #6

Tempo di lettura: 4 minuti

Oggi parliamo di **brain rot**: scopriamo che cosa significa questa espressione, perché è legata all'uso dei social media e come si collega al nostro cervello.

Leggendo questa scheda potrai imparare:

- **Che cosa significa il termine brain rot**
- **Quali sono le possibili conseguenze**
- **Come riconoscerne i segnali**

Ricorda: quando avrai finito di leggere potrai metterti alla prova con un **QUIZ INTERATTIVO**.
E adesso... cominciamo!

IL BRAIN ROT

L'espressione **brain rot** significa letteralmente "**cervello che marcisce**". Si tratta di un modo figurato per descrivere un possibile indebolimento delle capacità mentali causato dal consumo eccessivo di contenuti superficiali o di scarsa qualità.

Secondo l'**Oxford English Dictionary**, il termine indica il possibile deterioramento dello stato mentale o intellettuale causato da un **consumo eccessivo di materiali poco stimolanti**, come alcuni video o post online. Nel 2024 il termine brain rot è stato scelto proprio come **parola dell'anno** da questo importante dizionario.

In realtà l'espressione non è nuova: era già stata utilizzata nel **1854** dal filosofo statunitense **Henry David Thoreau** nel libro *Walden*. In quell'opera Thoreau criticava la tendenza delle persone a preferire spiegazioni molto semplici, evitando lo sforzo di riflettere su idee più complesse.

Le possibili conseguenze

Quando passiamo molto tempo a guardare contenuti brevi e veloci, come video o post che scorrono continuamente, il cervello si abitua a ricevere stimoli rapidi e continui.

Questo può rendere più difficile:

- **mantenere l'attenzione** per molto tempo
- **concentrarsi su attività lunghe** o impegnative
- **ricordare** alcune informazioni
- **comprendere** testi o video più complessi



Per questo motivo alcune persone usano il termine brain rot per parlare degli effetti di un uso eccessivo dei social media.

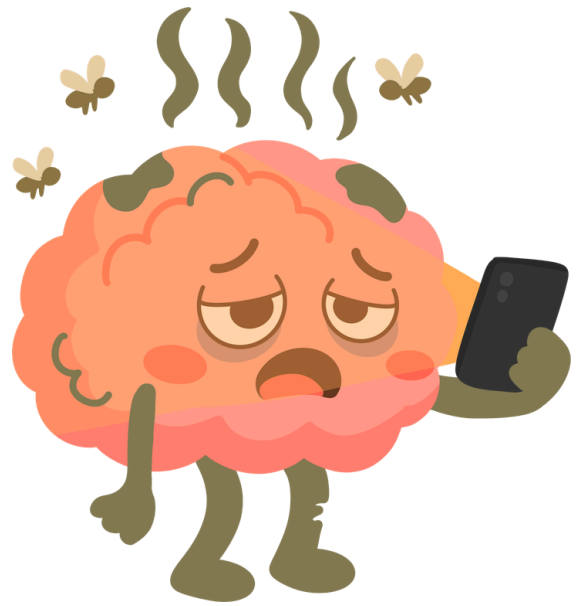
I segnali del brain rot

Non è sempre facile accorgersi se stiamo passando troppo tempo online, ma ci sono alcuni segnali che possono farci riflettere.

Per esempio potremmo:

- avere una **capacità di attenzione molto breve**
- **distrarci facilmente** durante una spiegazione o una lettura
- preferire sempre **contenuti molto brevi e veloci**
- **comunicare usando** soprattutto **meme, trend o frasi dei social**

Riconoscere questi segnali può aiutarci a capire quando è il momento di ridurre un po' il tempo davanti allo schermo.



Conclusione

Il brain rot non è una vera malattia, ma un modo per descrivere gli effetti di un uso eccessivo dei contenuti digitali. **Usare i social con equilibrio e dedicare tempo anche ad altre attività** — come leggere, giocare, fare sport o parlare con gli amici — **aiuta il cervello a restare attivo, curioso e allenato.**

Complimenti!
Sei arrivato alla fine della lezione #6 della Settimana del Cervello Online.
Ora mettilti alla prova con il nostro QUIZ INTERATTIVO.

PREMI QUI

Sei un insegnante?

Sul sito di Focus Junior trovi tanti articoli interessanti pensati apposta per bambini e ragazzi di diverse età. Potrai usarli per progettare la tua lezione di scienze.

Vai al link: <https://www.focusjunior.it/news/brain-rot-il-nostro-cervello-sta-marcendo-la-parola-dell'anno-delloxford-english-dictionary/>