

# il Cervello



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Indice del n. 3/2021

Editoriale 2

Dormire al servizio  
della scienza 3 – 4

Curare le depressioni  
dormendo? 5

Nuovi membri nel nostro  
Comitato di patronato 6 – 7

Novità e rompicapi 8

## Nel pallone: i miti complottisti e il cervello

Se la terra è piatta e Mark Zuckerberg è un rettiliano, se Bill Gates vuole conquistare il mondo con i vaccini contro il CoViD, siamo nel regno dei miti complottisti. Secondo questi miti, il mondo si divide in buoni e in cattivi: gli avvenimenti importanti della nostra era vengono analizzati e considerati come il risultato di un complotto segreto architettato da un gruppo di potenti a scapito del resto della popo-

lazione. Non è un caso che dall'inizio della pandemia i miti complottisti abbiano preso sempre più piede.

### Il cervello si basa sugli schemi

Il nostro cervello si prefigge di riconoscere schemi. Se, per esempio, vediamo dei nuvoloni neri all'orizzonte, sappiamo che sta per arrivare un temporale e che dobbiamo cercare riparo. In passato questo meccanismo ha

Da un esperimento condotto dalle università di Amsterdam e del Kent è emerso che i partecipanti che credevano di riconoscere uno schema nel caos dei quadri astratti avevano molte più probabilità di credere almeno a un mito complottista.

Foto: Unsplash



# Editoriale

## Comitato di patronato

Care lettrici, cari lettori,

un ex Consigliere federale, un'atleta, un moderatore della radio SRF, un top manager, un abate, l'ex presidente della FMH, un direttore d'orchestra di fama mondiale e l'ex vicepresidente permanente del Comitato internazionale della Croce Rossa (CICR): dove si trovano riuniti personaggi così illustri?

Per nostra fortuna la risposta a questa domanda è: nel Comitato di patronato della Lega svizzera per il cervello. La scorsa primavera siamo infatti riusciti ad ampliare il nostro Comitato con due personalità di spicco: Christine Beerli, personaggio politico di lungo corso ed ex vicepresidente permanente del CICR, e il direttore d'orchestra Howard Griffiths. Alle pagine 6/7 di questo numero della nostra rivista vi presentiamo i nuovi arrivati e chiediamo loro qual è il loro legame personale con la ricerca sul cervello e il loro segreto per mantenere sano questo organo fondamentale.

Inoltre, in questo nuovo numero della rivista troverete, come sempre, molte novità sulla nostra materia grigia e su come mantenerla sana. Vi auguro una lettura interessante e un'estate serena!



B. Roth

Dr. Béatrice Roth  
Comitato della Lega svizzera  
per il cervello

Lega svizzera per il cervello  
Postgasse 19, casella postale  
CH-3000 Berna 8  
www.legacervello.ch

Conto per le offerte CCP 30-229469-9  
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9

permesso agli esseri umani di sopravvivere, ma poi nel corso del tempo il nostro cervello è diventato più grande e si è sviluppata anche l'area cerebrale preposta a identificare gli schemi. Per questo motivo, può succedere che a volte ci sembra di riconoscere degli schemi dove in realtà non ce ne sono, il che in parte spiega l'attrattiva esercitata dai miti complottisti, che comunque può anche essere ricondotta a influenze esterne, come il modo in cui è avvenuta la nostra socializzazione.

### Chi crede ai miti complottisti?

Diversi studi sono riusciti a dimostrare il seguente nesso: le persone che credono ai miti complottisti tendono a riconoscere degli schemi dove non ce ne sono. Si tratta di un fenomeno denominato *Illusory Pattern Perception* (riconoscimento illusorio degli schemi). In un esperimento condotto nel 2017 dalle università di Amsterdam e del Kent si chiedeva ai partecipanti di analizzare dei quadri astratti. Coloro che credevano di riconoscere uno schema nel caos sulla tela erano gli stessi che avevano maggiori probabilità di credere almeno a un mito complottista.

Ci sono comunque altri fattori che rendono le persone complottiste: la ricerca sul cervello ritiene che la dopamina, un neurotrasmettitore, influenzi la tendenza a credere ai miti complottisti. Da uno studio condotto all'ospedale Charité di Berlino nel 2015 è emerso che i partecipanti all'esperimento che presentavano un livello elevato di dopamina nel cervello tendevano più spesso a credere ai miti complottisti. Inoltre, se nell'ambito di studi sul riconoscimento degli schemi si somministrano preparati a base di dopamina ai «non complottisti», questi ultimi reagiscono come coloro che presentano per natura un alto livello di dopamina nel cervello, nel senso che vedono più spesso degli schemi in forme che in realtà sono casuali.

Un ulteriore elemento che ci spinge a credere ai miti complottisti è la paura dell'ignoto. Se siamo insicuri, spaventati o ci sentiamo impotenti, nel nostro cervello si attivano due aree specifiche: l'amigdala e l'insula. Ciò ci spinge ad analizzare in modo particolarmente intenso l'ignoto, il che a sua volta può spingerci a identificare degli schemi illusori.

### Come si finisce «nel pallone»?

Non appena il cervello crede di aver riconosciuto uno schema, subentra un fenomeno che la psicologia definisce *confirmation bias* (pregiudizio di conferma). In pratica, diamo maggiore credibilità alle informazioni che confermano lo schema che crediamo di aver identificato, ignorando viceversa le opinioni e le informazioni che contraddicono le nostre convinzioni.

I media digitali sfruttano questa propensione del nostro cervello: le piattaforme come Facebook o Youtube utilizzano degli algoritmi che mostrano agli utenti solo i contenuti che corrispondono ai loro gusti e che quindi tendono a consolidare le loro convinzioni. Affinché i contenuti risultino interessanti e quindi gli utenti restino più a lungo su una data piattaforma, i media digitali rendono gradualmente i contenuti proposti un po' più estremi. Se non si è consapevoli di essere manipolati, può facilmente succedere di finire in una bolla di fatti alternativi, che confermano le convinzioni complottiste.

Non bisogna quindi stupirsi se questi miti complottisti sono più diffusi che mai in questo periodo di grande incertezza e di onnipresenza dei media digitali. Queste credenze non sono comunque nuove perché rispondono a un bisogno di fondo del cervello umano. Per non cedere al loro fascino ci vogliono molta energia e la capacità di scegliere attentamente le proprie fonti di informazioni.