

## INDICE

---

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prefazione – Il cervello dell’Età della pietra, 3 a.C. e oggi                    | vii |
| Capitolo 1 – Dipendenza ingegnerizzata: drenaggio cerebrale e autismo “virtuale” | 1   |
| Capitolo 2 – I selfie uccidono più persone degli squali                          | 17  |
| Capitolo 3 – Il costo energetico per il cervello delle distrazioni da schermi    | 27  |
| Capitolo 4 – Il costo energetico cerebrale del multitasking                      | 39  |
| Capitolo 5 – La differenza digitale: lo trattiamo in modo sociale                | 51  |
| Capitolo 6 – Il silenzio è un nutriente essenziale                               | 65  |
| Capitolo 7 – Il cervello è un rilevatore di cambiamenti facilmente manipolabile  | 81  |
| Capitolo 8 – Che cosa si coglie con la coda dell’occhio                          | 95  |
| Capitolo 9 – La mancanza di finestre temporali critiche degrada l’empatia        | 105 |
| Capitolo 10 – Come la luce blu dello schermo distrugge il sonno normale          | 123 |
| Che cosa si intende per sonno normale?                                           | 124 |
| Come la luce blu rovina il sonno                                                 | 130 |
| Capitolo 11 – Presi all’amo alla ricerca della felicità                          | 139 |
| Capitolo 12 – Il vaso di Pandora: come l’ambivalenza ci tiene all’amo            | 153 |
| Capitolo 13 – iPad al nido o no?                                                 | 167 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Capitolo 14 – Il contatto umano barattato con una mente<br>“googlizzata”            | 181 |
| Capitolo 15 – Le conseguenze della visione forzata                                  | 193 |
| TV notturna e lettura da tablet                                                     | 201 |
| Tropo poco sonno e troppo poca luce                                                 | 206 |
| Capitolo 16 – La visione intensiva induce sintomi simili all'autismo?               | 211 |
| Autismo virtuale e immaginazione non sviluppata                                     | 219 |
| Capitolo 17 – Apprendimento sociale: l'asilo, la scrittura a mano<br>e la manualità | 223 |
| Gli effetti della scrittura corsiva                                                 | 231 |
| Capitolo 18 – Giochi di guerra: l'unica mossa vincente<br>è non giocare?            | 237 |
| Capitolo 19 – Coda: lezioni dagli anni di lockdown                                  | 247 |
| Appendice – Tenere un diario dei sogni                                              | 259 |
| Note                                                                                | 265 |
| Ringraziamenti                                                                      | 305 |
| Indice analitico                                                                    | 307 |