Impatto degli eSports sulla salute fisica e mentale: Benefici e Rischi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L’attività fisica non si fa solo in palestra. Oggi, grazie agli *eSports* e all’evoluzione dei videogiochi interattivi, anche il benessere passa dallo schermo.

Ma fino a che punto il corpo e la mente ne traggono beneficio? E quali sono, invece, i possibili rischi?

Nel mondo della ricerca, il legame tra esercizio fisico e salute continua a evolversi. Accanto a tapis roulant e cyclette, compaiono console, avatar e competizioni online. Gli *eSports*, infatti, non sono più solo puro intrattenimento: sempre più titoli integrano componenti motorie e strumenti biometrici, offrendo vere e proprie sessioni di allenamento personalizzato.

Dallo sport reale a quello virtuale

Giochi come *EA SPORTS Active* o *FIFA Interactive Training* permettono agli utenti di allenarsi seguendo programmi su misura, con esercizi pensati per migliorare la resistenza e la forza. Il tutto, condito da un forte coinvolgimento emotivo e sociale: le sfide online, infatti, non solo fanno sudare, ma rafforzano anche il senso di appartenenza e autostima.

La tecnologia ci mette il carico da novanta: sensori, dati biometrici, tracciamento delle performance in tempo reale.

Tutto per aiutare l’utente a monitorare progressi e obiettivi.

Benefici concreti, anche per la mente

Diversi studi evidenziano come questi giochi possano migliorare la capacità cardiovascolare, ridurre lo stress e potenziare il benessere mentale. L'approccio "giocoso" all'esercizio può motivare anche i più pigri a muoversi, trasformando l'allenamento in un'esperienza più leggera e coinvolgente.

Non è tutto oro quel che luccica

Tuttavia, il rovescio della medaglia esiste. Movimenti ripetitivi e posture scorrette possono causare sovraccarichi muscolari e articolari. E se da un lato lo schermo stimola, dall'altro può stancare: affaticamento visivo, mal di testa e secchezza oculare sono alcuni dei disturbi legati alla lunga esposizione.

C'è poi il rischio di dipendenza.

L'alto livello di immersione può spingere alcuni utenti a trascorrere troppe ore davanti allo schermo, con conseguenze negative su sonno, relazioni sociali e benessere psicologico. E non mancano i pericoli per chi soffre di epilessia fotosensibile, a causa degli stimoli visivi rapidi e intensi presenti in alcuni giochi.

Infine, nonostante il movimento virtuale, resta il rischio di sedentarietà: allenarsi con un *joypad*non può sostituire del tutto l'attività fisica tradizionale.

Verso un futuro (più) attivo

L'universo degli *eSports*apre scenari affascinanti per la salute e lo sport del futuro. Ma perché diventino uno strumento utile – e non un'illusione di benessere – servono consapevolezza, equilibrio e una solida base scientifica. La sfida è aperta: riusciremo a far convivere reale e virtuale nel segno del benessere?

Per altri articoli sul mondo della Salute e del Benessere visitaUniversal Kinesiology.

A cura di Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/impatto-degli-esports-sulla-salute-fisica-e-mentale-benefici-e-rischi/144793