

Per ricordarti meglio le cose scrivile a mano con carta e penna, non sullo smartphone

Uno studio ha dimostrato che prendere appunti su un taccuino è più veloce e aiuta a fissarli meglio nella memoria.

22 marzo 2021 - <https://www.quotidiano.net/magazine/come-prendere-appunti-1.6161629>

Siamo ormai abituati a fare praticamente tutto con lo smartphone, ma c'è almeno una cosa in cui la cara vecchia accoppiata "**carta e penna**" **vince ancora**: prendere appunti. Scrivere a mano su un quaderno o un blocco note non solo è più veloce, ma attiva anche in modo più completo il meccanismo della memoria e quindi **ci aiuta a ricordare meglio le informazioni**. Per molti potrebbe sembrare controintuitivo oltre che preistorico, nell'era del tutto digitale, eppure è quanto sostiene una ricerca dell'Università di Tokyo. Meglio trascrivere appunti sull'agenda o sullo smartphone?

La sfida **analogico vs. digitale** è stata affidata a 48 volontari di età compresa fra i 18 e i 29 anni, reclutati fra gli studenti dell'ateneo e fra i dipendenti della società di consulenza NTT (che ha collaborato allo studio). I partecipanti hanno dovuto leggere una finta conversazione fra due personaggi piena di orari di corsi, date di consegna e appuntamenti personali. Dopodiché hanno dovuto **trascrivere il "calendario" con tutti gli eventi** utilizzando penna e agenda cartacea, oppure un'app, su un tablet con pennino o su uno smartphone attraverso la tastiera touch screen.

Infine, un'ora più tardi hanno risposto a un test con domande semplici e complesse per **valutare quanto ricordassero dei loro appunti**. Durante la prova si trovavano in uno scanner per l'imaging a risonanza magnetica, in modo da monitorare l'attività del cervello.

Analogico batte digitale

I volontari armati di carta e penna hanno completato la trascrizione **entro 11 minuti**, mentre quelli con il tablet ne hanno impiegati 14 e quelli con lo smartphone 16. I primi inoltre hanno risposto meglio alle domande semplici (nessuna differenza sensibile invece per quelle complesse). Ma soprattutto mostravano **un'attività più intensa nelle aree del cervello** associate al linguaggio, alla visualizzazione, alla memoria e all'orientamento.

Scrivere sulla carta, quindi, imprime nella mente **una maggiore varietà di appigli** visivi, tattili e relativi allo spazio che facilitano la memorizzazione, a differenza della "carta digitale" sulla quale tutto risulta uniforme. "La carta è più efficace e utile rispetto ai documenti elettronici, perché contiene **più informazioni uniche e specifiche** che permettono un migliore richiamo della memoria", spiega il professor Kuniyoshi L. Sakai.

Il suo consiglio "è di utilizzare taccuini e quaderni per quelle informazioni che abbiamo bisogno **di imparare o memorizzare**". Se invece si impiegano comunque lo smartphone o il tablet, è opportuno **personalizzare e arricchire i documenti** con sottolineature, colori, note ai margini e altri segni.