

Descobreix si has patit «borratxera audiovisual»

[inicentrareport]Les restriccions per frenar la pandèmia i el toc de queda ha fet que limitem considerablement les activitats a l'aire lliure. Per aquest motiu, recentment ha sorgit un nou concepte que molts patim i no ho sabíem. S'anomena "**borratxera audiovisual**".

És un fenomen psicosocial que les plataformes d'streaming promouen, com **Netflix, Youtube o Twitch**. Podríem dir que és "borratxera audiovisual" fer un abús del que coneixem com a "maratons de sèries".

Resulta que afecta sobretot els joves, perquè els continguts més vistos a les plataformes són els que van dirigits a les noves generacions. Concretament, el 2020, **més d'un terç** dels programes més vistos en línia han estat continguts per a adolescents.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk')); [playbuzz]
```

[/playbuzz]

A la vida real, quan passa la borratxera arriba la ressaca. Costa aixecar-se del llit, mal de cap, mal de panxa? doncs la borratxera audiovisual també té conseqüències.

[h3] Què noto si tinc borratxera audiovisual?[/h3]

Per parlar bé del tema ens hem posat en contacte amb una experta i investigadora: la **Judit Clares**. Actualment és la directora del grau de Comunicació de la UOC en recerca audiovisual. Ser addicte a les pantalles pot tenir conseqüències físiques com el **sedentarisme**, una pitjor **musculatura**, possibles malalties **cardiovasculars** i dificultats **respiratòries**. Però la Clara ha alertat sobretot d'un perill: el d'aïllar-nos del nostre entorn.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk')); [playbuzz]
```

[/playbuzz] [ficentrareport] [noautor]