



Això és el que ens pot passar si mirem moltes sèries



Sou dels que quan comenceu una nova sèrie no podeu parar de mirar capítols? Doncs potser formeu part dels binge racers, persones que fan maratons d'episodis cada cop que s'estrena una nova producció. Segons Netflix, al món hi ha 8,4 milions de persones amb aquest perfil, una xifra que s'ha multiplicat per vint entre el 2013 i el 2016!

I com és que ens enganxem a les sèries? Hi ha moltes raons. «La primera és que, a diferència de l'emissió setmanal tradicional pròpia de la televisió, la majoria de les plataformes aposta per pujar tots els capítols d'una temporada de cop i deixar a les mans de l'espectador el ritme en què els consumeix», afirma Elena Neira, professora dels Estudis de Ciències de la Informació i de la Comunicació de la UOC.

«Davant una marató de sèries, el cervell genera dopamina, un senyal químic relacionat amb el plaer», afirma Diego Redolar, neurocientífic i professor dels Estudis de Ciències de la Salut de la UOC. En concret, aporta una recompensa natural i interna de plaer que reforça la relació amb aquesta activitat, i el cervell envia sensacions positives al cos perquè continuï amb aquesta tasca.

I quines conseqüències pot tenir fer maratons de sèries?

«Hi ha estudis que alerten sobre el **detriment cognitiu i psicològic** que pot provocar la immersió que genera la marató de sèries, la qual pot derivar en aïllament i en una devaluació de les experiències personals diàries», explica Neira.



A més, alguns informes han suggerit que, després d'una marató de sèries, les persones es poden sentir exhaustes físicament i amb un estat d'ànim emocional baix. En aquesta línia, alguns usuaris afirmen que, un cop acabada la sèrie, senten un buit com a resultat d'aquest fenomen d'immersió-evasió. «Es podria assimilar en **certa manera a les conseqüències conductuals del consum d'algunes substàncies d'abús**», alerta Redolar.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=G5A2-71S8_k

31FAM, el grup de trap català amb més projecció del moment, passen per AdolescentsiCat. Parlarem amb ells de com han estat els seus inicis i com viuen aquesta primera etapa d'èxit i reconeixement.

Els farem passar algunes proves i, com sempre, hauran de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim.