

Smartphone e adolescenti, l’allarme dello specialista: “Tra dipendenza e isolamento, ecco i rischi per la salute mentale”

Descrizione

Roberto Leonetti, neuropsichiatra dell’infanzia e dell’adolescenza, coordinatore la commissione per la salute mentale in adolescenza dell’Ordine dei Medici

La tecnologia porta con sé indubbi vantaggi e non va demonizzata: smartphone e computer, come tutti gli strumenti, hanno però anche un risvolto negativo, che riguarda in particolare la sfera psico-fisica dei più giovani. L’impatto reale dipende da molteplici fattori: l’età di chi utilizza questi dispositivi, il tempo trascorso davanti allo schermo, il tipo di attività svolta e il contesto familiare e scolastico in cui il ragazzo è inserito.

Sul fronte dei benefici, lo smartphone accompagna ormai l’intero percorso evolutivo dei più giovani, anche se talvolta viene messo nelle mani di bambini troppo piccoli. Facilita la comunicazione, un aspetto sociale di primaria importanza, e garantisce un accesso più rapido alle informazioni. Se utilizzato in modo corretto, può favorire anche la creatività e contribuire allo sviluppo neuronale.

Diverso il discorso per gli aspetti critici. Il primo riguarda la dipendenza che questi strumenti possono generare: la capacità di autoregolarsi rispetto ai tempi di utilizzo è fondamentale, e il problema non riguarda solo gli adolescenti ma anche gli adulti. Spesso le famiglie tendono a mostrarsi compiacenti, ma è proprio l’autolimitazione a fare la differenza. I ragazzi finiscono per rimanere invischiati in una ricerca continua di soddisfazione immediata, con una progressiva riduzione della capacità di concentrazione, complice anche la velocizzazione dei contenuti a cui sono esposti. Ne deriva una distrazione costante, e persino la gestione delle informazioni diventa complessa in età evolutiva.

Inoltre, possono essere riferite a manifestazioni di ansia da abuso di dispositivi tecnologici nelle situazioni sempre più frequenti di iperconnessione e di dipendenza da smartphone o pc. aspetti psicosomatici quali percezione di vibrazioni fantasma e attacchi di panico se si dimentica il device a casa.

Non mancano ripercussioni sul piano fisico, a partire dai disturbi del sonno: l’uso serale dei dispositivi attiva i neuroni e altera i ritmi biologici, rendendo più difficile il riposo. Preoccupa inoltre il rischio di isolamento sociale: gli strumenti digitali riescono a soddisfare con precisione gli interessi dei ragazzi, costruendo un mondo su misura che li mette al riparo dalle frustrazioni della vita reale. I social, va detto, possono avere anche una valenza positiva, perché permettono di creare contatti, scambi e condivisione di informazioni.

Se nei bambini più piccoli la presenza mediatrice di un adulto resta imprescindibile, negli adolescenti i genitori incontrano maggiori difficoltà nel gestire l’uso della tecnologia. Non è un caso che si parli sempre più spesso di hikikomori, i ragazzi che si chiudono in casa, nella propria stanza, perdendo progressivamente interesse per il mondo esterno. Questo abuso genera infatti una forma di compensazione a livello cerebrale, un piacere e una soddisfazione immediati. A questo si aggiunge la gratificazione legata ai like: sentirsi parte di una comunità quando i propri contenuti vengono apprezzati innesca un circolo vizioso, alimentato anche dalla Fomo, la paura di essere esclusi o di perdersi qualcosa. Un meccanismo che finisce per

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

accrescere le insicurezze dei ragazzi ed espone anche al rischio di cyberbullismo. Su questo fronte, famiglie e scuole possono e devono fare molto.

Un capitolo a parte riguarda l'intelligenza artificiale, anch'essa capace di attivare stimoli con effetti sia positivi sia negativi. Da un lato accelera l'apprendimento e la conoscenza; dall'altro, i ragazzi rischiano di perdere l'abitudine a svolgere autonomamente i compiti. Ogni contenuto generato dall'AI andrebbe sempre verificato e conosciuto a fondo, perché il pensiero critico resta uno strumento imprescindibile.

Infine, non va sottovalutato l'effetto degli stimoli luminosi continui, che possono causare problemi visivi e mal di testa. Anche la postura ne risente: la posizione assunta davanti agli schermi aumenta la tensione nei muscoli del collo, un fattore che può avere come conseguenza l'insorgenza di cefalea di tipo tensivo da postura scorretta.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
23/07/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Nome E Cognome Autore 1 : Roberto Leonetti
Views : 1040

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze