

2 ottobre 2022 12:21

Depressione. La responsabilità dei social per adolescenti e bambini

di [Redazione](#)



La salute mentale di adolescenti e bambini (anche sotto i 5 anni), a causa dell'abuso di smartphone e social media, è in pericolo. Nel primo anno di pandemia gli accessi ai pronto soccorso di minori per patologie di interesse neuropsichiatrico sono aumentati dell'83,1%. Tutti i dettagli

La vita degli adolescenti è sempre più online: Due studi, uno pubblicato dal Pew Research Center e l'altro dall'Italian Journal of Pediatrics, lanciano l'allarme per quanto riguarda i più piccoli.

[A causa della pandemia](#), infatti, l'uso di social media e dispositivi digitali è cresciuto esponenzialmente anche tra i bambini, provocando un preoccupante aumento di patologie di interesse neuropsichiatrico, come ideazione suicidaria, ansia, depressione e disturbi della condotta alimentare.

“La pandemia ha prodotto una straordinaria accelerazione della digitalizzazione, con un vero e proprio boom di utilizzo di internet, smartphone e social media”, afferma Elena Bozzola, consigliera della Società italiana di pediatria (Sip).

L'USO DEI SOCIAL TRA GLI ADOLESCENTI

In Italia il [17° Rapporto Censis](#) ha constatato che tra i giovani dai 14 ai 29 anni il 92,3% utilizza WhatsApp, l'82,7% YouTube, il 76,5% Instagram, il 65,7% Facebook, il 53,5% Amazon, il 41,8% le piattaforme per le videoconferenze, il 36,8% Spotify, il 34,5% TikTok, il 32,9% Telegram, il 24,2% Twitter.

LA DIGITALIZZAZIONE DEI BAMBINI DURANTE LA PANDEMIA

Negli Stati Uniti, invece, sotto la lente di ingrandimento sono finiti i più piccoli. Il [Pew Research Center](#) ha messo a confronto le abitudini dei bambini sotto gli 11 anni nel periodo da marzo 2020 ad aprile 2021.

In particolare, i bambini sotto i 5 anni che utilizzavano un tablet sono passati dal 51% nel 2020 al 69% nel 2021 e quelli che giocavano con una console o con un dispositivo per videogiochi dal 16% al 29%.

SU QUALI SOCIAL PASSANO PIÙ TEMPO I BAMBINI

Per l'indagine sono stati presi in considerazione anche i social media: TikTok, Instagram, Facebook e Snapchat. Secondo quanto riferito dai genitori, il social più usato dai figli con meno di 11 anni è stato TikTok: ad aprile 2021 veniva usato dal 21% dei bambini, contro il 13% del 2020. Anche l'uso degli altri social è comunque quasi raddoppiato tra il 2020 e il 2021, passando dall'8% al 17%.

Ma uno dei dati più allarmanti interessa in particolare i bambini sotto ai 5 anni, gruppo in cui l'utilizzo di TikTok è quintuplicato, passando dall'1% al 5%.

I DATI SUGLI ADOLESCENTI IN ITALIA

In Italia, il [rapporto Censis del 2021](#) ha osservato [un incremento progressivo dell'uso dello smartphone da parte degli adolescenti](#), che è arrivato a raggiungere il 95%. La maggior parte di loro ha dichiarato di utilizzarlo di più rispetto a prima della pandemia.

I DATI SU CYBERBULLISMO E STALKING

Ciò che preoccupa, osserva Bozzola, è che "i più vulnerabili possono essere esposti a diversi rischi, tra cui il cyberbullismo che colpisce il 7% dei ragazzi di età compresa tra 11 e 13 anni e il 5,2% degli adolescenti di età compresa tra 14 e 17 anni o lo stalking che colpisce più di 600 minori in Italia".

NON SOLO RISCHI ONLINE

"Tornare indietro non si può – afferma Bozzola -. Ma informare le famiglie dei pericoli in rete correlati all'utilizzo dei

social media da parte dei minori fa parte del nostro compito di medici”.

Soprattutto perché, ricorda l'esperta, “i rischi maggiori associati all'utilizzo di social media da parte dei minori sono rappresentati da: depressione, disturbi alimentari, cyberbullismo, problemi psicologici, disturbi del sonno, dipendenza, ansia, problemi legati alla sfera sessuale, problemi comportamentali, distorsione della percezione del proprio corpo, ridotta attività fisica, grooming online, problemi alla vista, cefalea e carie dentali”.

COSA DICONO I DATI SULLA SALUTE MENTALE DEI PIÙ GIOVANI

Un recente [studio](#), a cui ha partecipato Bozzola, pubblicato sull'Italian Journal of Pediatrics e che ha indagato l'impatto dei social media sul benessere degli adolescenti, ha osservato che: se da marzo 2020 a marzo 2021 gli accessi totali degli under 18 ai Pronto soccorso si sono quasi dimezzati (-48,2%), in gran parte a causa della paura dei contagi, sono al contrario aumentati dell'83,1% gli accessi per minori con patologie di interesse neuropsichiatrico.

Ancora più preoccupante è il dettaglio dei dati, secondo cui sono aumentati in particolare del 147% gli accessi per ideazione suicidaria, seguiti da depressione (+115%), disturbi della condotta alimentare (+78,4%) e psicosi (+17,2%).

UN MALE COMUNE AI GIOVANI DI TUTTO IL MONDO

Bozzola ha spiegato che “non è ancora chiaro se l'uso dei social media porti a una maggiore depressione o se questi sintomi depressivi inducano le persone a cercare più i social media” ma, come ormai affermano diversi [studi internazionali](#), “esiste una correlazione tra i sintomi interiorizzanti, come depressione e ansia, e l'uso dei social media”.

“Ciò avviene un po' dappertutto. Ad esempio, – conclude Bozzola – in Svezia, trascorrere più di 2 ore sui social media è stato associato a maggiori probabilità di depressione. Così pure in Egitto, gli studenti che hanno un uso problematico di internet hanno rischio di comorbidità psichiatriche più elevate, come depressione, ansia e tendenze suicidarie”.

Un ottimo rimedio che garantisce risultati nel giro di qualche settimana, suggeriscono gli esperti, è sicuramente l'attività fisica, “anche se lieve/moderata, ma regolare, ovvero per 3 volte alla settimana”. Senza dimenticare che, oltre ad allontanare ansia e depressione, previene altri problemi quali il rischio di sviluppare sovrappeso e obesità.

(Giulia Alfieri su StartMagazine del 02/10/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)