

### **Malati di...tecnologia: minori a rischio dipendenza e problemi di salute a causa di smartphone, tablet e pc**

*Il 41% di adolescenti e preadolescenti passa oltre tre ore al giorno davanti a un dispositivo elettronico. Questo uso eccessivo ha degli effetti sul benessere dei ragazzi: circa 1 su 4 lamenta scarsa concentrazione, il 21% bruciore agli occhi, ma non mancano i fastidi articolari e altri disturbi del sonno e dell'umore.*

Mancanza di concentrazione, bruciore agli occhi, dolori a collo e schiena, difficoltà a prendere sonno. Sono questi alcuni dei disturbi, i più diffusi, che affliggono gli adolescenti di oggi. Anche i più piccoli. Invecchiamento precoce? Non proprio, la causa è un'altra: un uso eccessivo dei dispositivi tecnologici, smartphone su tutti. Nonostante ciò, continuano a restare ore e ore davanti agli schermi; spesso con la complicità dei genitori. A confessarlo sono stati direttamente loro, 10mila ragazzi tra i 9 e i 18 anni (circa 4mila tra i 9 e i 14 anni) intervistati da Skuola.net per conto della Polizia di Stato e Società Italiana di Pediatria.

In media, infatti, quasi la metà degli adolescenti e dei preadolescenti – il 41% - passa oltre 3 ore al giorno con lo sguardo fisso su un dispositivo elettronico. Il 29% sopra le due ore, il 20% almeno un'ora. Appena 1 su 10 riesce a limitare l'uso complessivo a un'ora al dì. Ovviamente i picchi più preoccupanti si raggiungono nella fascia 15-18 anni, laddove è il 44% a dire di usare i device per più di tre ore nell'arco delle 24 ore. Mentre nella fascia 9-14 si fermano al 32%. Calcolando le ipotetiche otto ore di sonno, in pratica per loro un sesto della giornata è speso interagendo con le nuove tecnologie.

Come detto, questi comportamenti, quando portati all'estremo, si traducono in problemi dal punto di vista sanitario. Gli effetti negativi sulla salute dovuti a un abuso di smartphone, tablet e simili si manifestano soprattutto sotto forma di scarsa concentrazione nello studio e nelle attività quotidiane (lo lamenta il 24% degli intervistati) e sensazione di bruciore agli occhi (21%). Leggermente meno diffusi i fastidi alle articolazioni di collo e schiena (12%), l'insonnia (10%) e i disturbi dell'umore (7%). Alla fine, solamente 1 su 4, sostiene di non accusare alcun sintomo dopo una lunga sessione 'tech'.

Anche il profilo comportamentale, però, può essere insidiato dalla presenza ingombrante della tecnologia. Il 38% dei ragazzi coinvolti dalla ricerca, ad esempio, dice di usare lo smartphone appena prima di addormentarsi; il 24% di utilizzare i dispositivi mentre studia a casa (non sempre per fare i compiti); il 21% di accendere il telefono appena apre gli occhi la mattina. Per fare cosa? Niente di particolarmente importante: un quarto del campione si tiene soprattutto in contatto con gli amici, più o meno gli stessi controllano costantemente i social network. Solo il 19% sfrutta i device anche per fare ricerche per la scuola.

Considerando queste premesse, è possibile parlare di vera e propria dipendenza? Probabilmente sì. Lo ammettono gli stessi ragazzi: il 15% non potrebbe rinunciare a smartphone e tablet neanche per un giorno (il 18% nella fascia 9-14 anni), il 16% ne potrebbe fare a meno al massimo per un giorno, il 13% per tre giorni, il 26% per non più di una settimana, solo il 30% resisterebbe anche per un mese e oltre. Fenomeni che, ragionando su larga scala, potrebbero interessare milioni di giovanissimi. Smartphone e tablet, ormai, sono nelle mani di tutti: quasi 9 minori su 10 (tra i 9-14enni sono 8 su 10) hanno un telefono di ultima generazione, quasi 6 su 10 anche un tablet.

Un quadro allarmante che gli adulti, in primis i genitori, non contribuiscono di certo a limitare. Basti pensare che, tra gli intervistati, quasi 2 su 10 hanno avuto il primo dispositivo personale (quasi sempre uno smartphone) quando avevano meno di 9 anni. Un trend che, negli ultimi anni, sta addirittura crescendo: tra i 9-14enni, la quota di chi ha ricevuto il primo device (con i tablet che riconquistano terreno) quando era ancora bambino sale al 24%, circa 1 su 4.