

COMUNICATO STAMPA

Dipendenza da smartphone, ecco il decalogo per la salute digitale “Un patto tra istituzioni, scuola e famiglie per fermare l'emergenza”

- **La proposta dell'Intergruppo Parlamentare Prevenzione e Riduzione del Rischio con dieci consigli utili per genitori, bambini e adolescenti.**
- **L'onorevole Gian Antonio Girelli: “E' necessario normare ed educare all'uso degli strumenti che la scienza ci consegna evitando che la tecnologia diventi un'arma impropria e sia, invece, una grande risorsa”.**
- **I problemi – ha spiegato il professor Giuseppe Ducci, Direttore del DSM Roma 1 - iniziano durante l'allattamento. E l'uso precoce e incontrollato di device ha contribuito all'esplosione di fenomeni come cutting, autolesionismo, uso di sostanze, disturbi alimentari e comportamenti violenti. Il caso di Roma, dove i pazienti tra i 14 e i 25 anni presi in carico dal Dipartimento di Salute Mentale sono passati da 800 a 1.800 negli ultimi quattro anni**
- **Il progetto con il software “bilancio di salute digitale” della FIMP in Sardegna, Emilia Romagna e Liguria che ha già coinvolto 5mila bimbi e ragazzi. Il Presidente nazionale D'Avino: “Il quadro è sconcertante, ma i pediatri possono aiutare le famiglie”**
- **I consigli della Direttrice dell'UOC di Neuropsichiatria Infantile di Padova, Michela Gatta, per riconoscere i segnali della dipendenza da smartphone**

Roma, 18 giugno 2025 - La tecnologia, protagonista indiscussa del nostro tempo, apre scenari straordinari. Ma alle luci si accompagnano anche ombre, come dimostra il caso del quindicenne torinese arrivato in pronto soccorso a Orbassano per una crisi di astinenza da smartphone, o la vicenda di una bambina romana che, quando la mamma le ha tolto il telefonino, si è lanciata dalla finestra. Due episodi raccontati recentemente dalle cronache che accendono i riflettori sui **rischi legati all'uso precoce e incontrollato della tecnologia** tra i più giovani, con inevitabili (e drammatiche) **ripercussioni sulla loro salute mentale**. A tal proposito, per discutere di possibili azioni preventive e culturali di aiuto all'uso inevitabile, ma intelligente, della tecnologia, **l'Intergruppo Parlamentare Prevenzione e Riduzione del Rischio** presieduto dall'Onorevole Gian Antonio Girelli ha organizzato una conferenza stampa sul tema, per accendere un faro su un problema emergente ed in continua crescita. Analizzando i dati, e i casi portati dagli esperti, si è cercata di individuare la strada per superare l'emergenza attraverso **un patto tra istituzioni, esperti, scuola e famiglie**, partendo dalla presentazione di **un decalogo utile ai genitori per preservare la salute digitale dei propri figli**. Durante la conferenza stampa, è stato proiettato un video con i punti del decalogo scaricabile al seguente link <https://we.tl/t-oAuVtFAAKB>

“Si deve prendere atto – ha dichiarato l’onorevole Gian Antonio Girelli, presidente dell’Intergruppo – che è necessario normare ed educare all’uso degli strumenti che la scienza ci consegna. Non farlo significa diventarne più o meno consapevolmente “dipendenti”. Solo anticipando gli scenari, senza timori ma anche senza superficiali ottimismo, si vince la scommessa, si evita che la tecnologia diventi un’arma impropria e sia, invece, una grande risorsa”.

Alla conferenza, che si è tenuta all’Hotel Nazionale a Roma, sono intervenuti anche altri esponenti dell’Intergruppo, composto da Deputati e Senatori eletti nella XIX legislatura. Tra i relatori, **Alessio Butti**, sottosegretario di Stato alla Presidenza del Consiglio dei Ministri con delega all’Innovazione, e **Maria Rosaria Campitiello**, Capo Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle emergenze sanitarie del Ministero della Salute.

Il professor **Giuseppe Ducci**, Direttore del Dipartimento Salute Mentale Roma 1, ha dichiarato: *“Quella che chiamiamo “dipendenza da smartphone” è solo la punta dell’iceberg di un problema molto più profondo, che riguarda la qualità delle relazioni umane, in particolare quelle affettive ed educative, e si manifesta già nelle prime fasi della vita. L’uso del telefonino inizia ormai prestissimo, anche durante l’allattamento: sempre più spesso vediamo madri che allattano guardando lo schermo del cellulare invece del volto del proprio bambino. Questo mina le fondamenta della sintonizzazione affettiva, che si costruisce proprio attraverso lo sguardo e la condivisione delle emozioni”. In adolescenza il fenomeno si aggrava. “La sintonizzazione emotiva – che è alla base della regolazione affettiva – è stata progressivamente sostituita dalla connessione. Ma sintonizzazione e connessione sono due concetti profondamente diversi, quasi opposti. I social, e TikTok in particolare, hanno generato un boom della connessione, ma a scapito della relazione emotiva autentica”. C’è un dato chiave, sottolineato dal professor Ducci: “Nel 2013, con il crollo del prezzo degli smartphone e il loro ingresso massivo come regali della prima comunione, è cambiato tutto. L’età di primo utilizzo si è abbassata drasticamente e si è assistito a un’esplosione dell’utilizzo dei social da parte dei più giovani, in una fase cruciale per lo sviluppo delle aree deputate alla regolazione emotiva. Questo ha contribuito all’aumento di disturbi esternalizzanti – come cutting, autolesionismo, uso di sostanze, disturbi alimentari e comportamenti violenti (in particolare digitali, come il cyberbullismo) – e internalizzanti, come ansia, depressione e ritiro sociale”.*

Tra il 2020 e il 2021, con il lockdown e la didattica a distanza, *“la situazione è ulteriormente precipitata. Gli adolescenti hanno perso contesti normativi e relazionali fondamentali: la scuola, la socialità tra pari, la possibilità di essere regolati dalle frustrazioni e dai no. I genitori hanno perso l’autorità educativa, con una grave incapacità a dire no e una paura terribile dell’infelicità, della frustrazione e della rabbia dei figli. E la scuola ha cominciato a perdere colpi”.*

E i numeri, come ha spiegato il professor Ducci, parlano chiaro: *“Nella nostra unità operativa dedicata alla fascia 14-25 anni – l’unica in Italia – i pazienti in carico sono passati da 800 a 1.800 negli ultimi quattro anni. Non possiamo dire che questo aumento sia solo colpa degli smartphone, ma è evidente che questi dispositivi abbiano giocato un ruolo centrale. I disturbi che osserviamo sono quasi tutti legati a una disregolazione emotiva-affettiva. Alcuni dati nazionali ci indicano che, nella fascia adolescenziale, i casi di disturbi alimentari sono triplicati e i comportamenti autolesivi o i tentativi di suicidio sono raddoppiati nel periodo post-Covid, senza però un aumento del tasso di suicidi. È un segnale chiaro di disagio profondo. Il punto fondamentale è che lo smartphone non è solo causa, ma anche sintomo: è parte di un circolo vizioso in cui la tecnologia entra nelle pieghe di un sistema affettivo e sociale già fragile. Parliamo di una “erranza del sintomo”: in uno stesso ragazzo possono comparire, a fasi alterne, autolesionismo, disturbi alimentari, aggressività o abuso di sostanze. È un quadro dinamico e complesso, difficile da ricondurre a una singola diagnosi”*

Il dottor **Antonio D'Avino**, Presidente nazionale della FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri), ha dichiarato: *“L'uso eccessivo e precoce dei dispositivi digitali da parte di bambini e adolescenti sta generando un impatto sempre più evidente sulla salute fisica, psichica e relazionale. Per questo, come FIMP, abbiamo attivato in diverse regioni italiane progetti mirati a informare e sensibilizzare famiglie e ragazzi sull'uso consapevole della tecnologia e sui rischi legati a un'esposizione incontrollata”*.

In Sardegna, ad esempio, ha proseguito il presidente della Federazione Italiana Medici Pediatri, *“abbiamo sviluppato con un team di psicologi il “Bilancio di Salute Digitale”, un software che consente di indagare sulle abitudini digitali, esplorando diverse criticità: screen time, livello di protezione e l'esposizione a contenuti inadeguati, rischio di dipendenza, analizzando anche i tempi dedicati allo studio, all'attività fisica e alla socializzazione. In Emilia Romagna è stato avviato il progetto dedicato ai primi 1.000 giorni di vita, con l'obiettivo di informare i genitori sui pericoli dell'esposizione precoce agli schermi e promuovere momenti di relazione e attività all'aria aperta. Siamo partiti da Rimini, ma visti i risultati positivi vi è l'intenzione di estenderlo a tutta la Regione. In Liguria, dove si utilizza il software “bilancio di salute digitale”, il progetto è rivolto a preadolescenti e adolescenti e si focalizza sull'uso degli smartphone e sulla qualità dei contenuti digitali consumati”*.

Complessivamente, ha spiegato D'Avino, *“in queste tre regioni sono già stati coinvolti oltre 5.000 bambini e ragazzi tra 0 e 16 anni, con dati che confermano un quadro preoccupante, spesso sottovalutato. Stiamo distribuendo materiali educativi per guidare genitori e figli verso un uso più equilibrato dei dispositivi digitali. Il nostro messaggio è chiaro: dalla connessione alla dipendenza il passo è breve, e servono strumenti di prevenzione efficaci. Il pediatra di libera scelta, oggi più che mai, ha un ruolo chiave anche nella tutela della salute digitale, aiutando le famiglie a riconoscere i segnali di rischio e proponendo alternative salutari come l'attività fisica, la lettura, il rispetto dello screen time e una fruizione più sicura e protetta dei contenuti online”*.

Michela Gatta, Direttrice dell'UOC di Neuropsichiatria Infantile di Padova ha spiegato che *“lo sviluppo neuronale non è determinato esclusivamente dalla genetica, bensì è profondamente plasmato dall'esperienza del cervello in via di sviluppo, che porta ad adattamenti cruciali per le funzioni cognitive, psico-emotive e comportamentali”*. Ciò, ha proseguito, *“avviene grazie alla plasticità neuronale, cioè la capacità del cervello di modificarsi e adattarsi agli stimoli ambientali”*. In particolare, *“durante l'età evolutiva, infanzia e adolescenza, il neurosviluppo è scandito da finestre temporali in cui la plasticità neuronale risulta massima e i circuiti neuronali sono maggiormente sensibili in risposta agli stimoli provenienti dall'ambiente esterno, sia in termini di sviluppo, che di danno, che di recupero funzionale. I numeri ci dicono dell'aumento dell'uso di smartphone in età evolutiva, con riduzione sempre più significativa dell'età di avvicinamento alle tecnologie”*. Ma come si rimodella dal punto di vista strutturale e funzionale il sistema cerebrale in risposta *“allo stimolo-smartphone”*? *“Una delle conseguenze in gioco – ha spiegato la professoressa Gatta – riguarda l'attivazione del sistema cerebrale della ricompensa e determina il rilascio di dopamina. La dopamina è il neurotrasmettitore che segnala la presenza di uno stimolo gratificante e la motivazione ad agire per ottenerlo. È un po' quello che succede con l'abuso di sostanze e alcol. Alcuni segnali di dipendenza da smartphone sono quando il suo utilizzo diviene la principale attività della giornata associato a sintomi di astinenza, tipo ansia, irritabilità/discontrollo, tristezza in caso di impedimento ad usarlo; perdita di interesse verso hobby/attività precedenti di diverso tipo; mancato riconoscimento dell'entità di screen time, con necessità di mentire a riguardo. La pratica clinica purtroppo evidenzia come l'abuso di smartphone possa associarsi a peggioramento della salute mentale: disturbi del sonno; nomofobia (NO MOBILE PHOBIA); aumento di ansia, depressione, discontrollo emotivo-comportamentale; disattenzione e*

difficoltà di concentrazione; isolamento sociale per citarne alcuni". Di qui, ha sottolineato la professoressa Gatta, *"l'importanza di definire strategie di riduzione del rischio e di impegnarsi per facilitare, fin dai primi anni di vita, corrette abitudini e stili di vita tra cui un equilibrato uso dello smartphone"*.

Durante la conferenza, l'onorevole Girelli ha presentato il **"DECALOGO PER LA SALUTE DIGITALE DI BAMBINI E RAGAZZI"**

1. Essere un modello positivo di comportamento digitale

I bambini imparano osservando: anche gli adulti devono mostrare un uso moderato, consapevole e relazionale dei dispositivi, evitando l'iperconnessione e dando valore ai momenti di qualità in famiglia. Anche i genitori e gli educatori devono formarsi nell'approccio al digitale: spesso sono pessimi utenti, poco consapevoli dello strumento e inconsapevoli delle sue ricadute educative e relazionali.

2. Stabilire regole chiare sull'uso della tecnologia

Definire con i figli orari precisi, limiti di utilizzo e spazi della casa in cui la tecnologia non è ammessa, coinvolgendoli nella creazione delle regole per aumentarne l'efficacia.

3. Proporre valide alternative offline

Attività fisiche, giochi creativi, letture condivise, esperienze all'aperto e momenti di noia produttiva sono fondamentali per uno sviluppo equilibrato e per ridurre l'attrattiva degli schermi. In questo quadro, è importante valorizzare anche la lettura tradizionale come fonte di crescita e formazione "diversa" dal digitale: un nutrimento per la mente e l'immaginazione che sviluppa concentrazione, empatia e spirito critico.

4. Vietare l'uso dei dispositivi come strumento di consolazione o distrazione

Offrire uno schermo per calmare un bambino impedisce lo sviluppo della sua capacità di riconoscere e gestire le emozioni. I dispositivi non devono sostituire la presenza, l'ascolto o il dialogo.

5. Proteggere i momenti relazionali

I pasti, il tempo prima di dormire, le conversazioni familiari e le attività condivise devono rimanere liberi da distrazioni digitali per favorire legami affettivi e comunicazione autentica.

6. Adeguare l'uso dei dispositivi all'età

- o Nessuno schermo prima dei 2 anni
- o Prima dei 5 anni, mai schermi accesi senza la presenza attiva di un adulto
- o Prima dei 12 anni, evitare l'accesso autonomo ai social e a internet

7. Non anticipare l'ingresso nei social media

L'uso precoce e non mediato dei social espone a rischi emotivi, relazionali e cognitivi. È bene accompagnare gradualmente il bambino alla scoperta del digitale, con strumenti sicuri e protetti.

8. Supervisionare attivamente

Condividere il tempo online, conoscere le app utilizzate dai figli, dialogare su ciò che vedono e vivono in rete è parte essenziale della responsabilità genitoriale.

9. Riconoscere i segnali di allarme

Ricerca ossessiva del dispositivo, reazioni aggressive alla sua assenza e crescente isolamento dalle attività quotidiane possono indicare una dipendenza in atto. In presenza di questi segnali, è importante consultare un professionista della salute mentale.

10. Agire insieme come comunità educante

La prevenzione è più efficace quando scuola, famiglia, sanità e istituzioni lavorano insieme. È tempo di unire le forze per garantire ai nostri figli una crescita digitale sana, sicura e consapevole.

**Per qualsiasi informazione è possibile contattare
la segreteria organizzativa Intergruppo Prevenzione e Riduzione del Rischio
Stefano Tamagnone – 338.3703951**