



## Social media, rischio uso eccessivo in estate per bambini: le raccomandazioni ai genitori

### Descrizione

(Adnkronos) è?

Con la chiusura delle scuole e l'aumento del tempo libero, cresce il rischio dell'esposizione di bambini e adolescenti a social network e piattaforme digitali. Sinpia (Società Italiana di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza) e l'Istituto di Neuropsichiatria infantile Giovanni Bollea dell'Aou Policlinico Umberto I-Sapienza Università di Roma richiamano l'attenzione di famiglie e istituzioni sui rischi di un uso non accompagnato dei social e sulle strategie per proteggere il benessere psichico dei più giovani. Secondo i dati dell'Oms riporta una nota di Sinpia tra il 2018 e il 2022 la quota di adolescenti con un uso problematico dei social media è salita dal 7% all'11%, con un impatto maggiore sulle ragazze; questo fenomeno si associa spesso a un minor benessere psichico, disturbi del sonno, ansia, depressione e calo del rendimento scolastico. La letteratura scientifica recente (2024-2025), inoltre, evidenzia pericoli specifici per i minori più vulnerabili, legati all'istigazione al suicidio e ad atti di autolesionismo. Uno studio del 2025 ha dimostrato che l'esposizione frequente a contenuti autolesivi può associarsi a un aumento a breve termine di pensieri suicidari e impulsi pericolosi.

In un'epoca in cui la vita digitale è parte integrante della vita quotidiana afferma Elisa Fazzi, Neuropsichiatra infantile dell'Università di Brescia e presidente Sinpia è fondamentale richiamare l'attenzione di famiglie, scuole e istituzioni sulla necessità di governare l'uso dei social network con equilibrio, regole e una solida educazione digitale. La sfida non è demonizzare la tecnologia, ma proteggere bambini e adolescenti da un uso non regolato attraverso una strategia di accompagnamento graduale, evitando sia l'iper-controllo che l'abbandono educativo, considerando che gli effetti dei social dipendono da una pluralità di fattori: età, la qualità dei contenuti, la vulnerabilità individuale e, soprattutto, la presenza di adulti competenti come punti di riferimento.

I social secondo gli esperti Sinpia offrono, tuttavia, anche opportunità preziose: possono favorire il senso di appartenenza, contrastare l'isolamento sociale, facilitare l'accesso a informazioni e supporto tra pari e stimolare la creatività. Per molti adolescenti fragili, lo spazio digitale rappresenta un luogo fondamentale di ascolto e confronto. Esistono, per, alcune dinamiche

problematiche che i genitori e le Istituzioni devono conoscere, come l'effetto trigger, ossia il fattore innesco immediato di alcuni contenuti che possono scatenare comportamenti disfunzionali anche ad alto rischio, specialmente in ragazzi che già vivono isolamento o difficoltà emotive; spiegano -; oppure il contagio sociale in cui si osserva una preoccupante tendenza alla normalizzazione e spettacolarizzazione del dolore psichico, che può aumentare e imitazione tra i pari fragili; infine, le dinamiche di gruppo, le community online che possono amplificare vulnerabilità preesistenti, rendendo la diffusione di pratiche pericolose un fenomeno di gruppo che disinibisce il singolo.

Accanto ai grandi temi che coinvolgono le nuove generazioni e la loro salute mentale, cresce la preoccupazione verso l'esposizione continuativa dei minori nel mondo online, spesso poco controllato e in alcuni casi pericoloso, dove è molto facile imbattersi in contenuti violenti, estremisti o umilianti; dichiara Francesco Pisani, direttore Uoc Npi Policlinico Umberto I Sapienza Università di Roma -. La ripetizione di immagini e linguaggi inappropriati può determinare una desensibilizzazione emotiva, inducendo i minori a normalizzare l'aggressività e a percepire in modo distorto il rischio e le relazioni sociali. Questo clima digitale facilita fenomeni come il cyberbullismo, la partecipazione a sfide pericolose (challenge) e il contatto con community che promuovono comportamenti a rischio o contesti che alimentano molti dei disturbi neuropsichiatrici che trattiamo.

Il motivo per cui i minori sono così esposti; commenta Arianna Terrinoni, neuropsichiatra infantile dell'Uoc Npi Policlinico Umberto I Sapienza Università di Roma; risiede nella natura stessa del loro sviluppo: il cervello adolescenziale è strutturalmente più sensibile ai meccanismi di ricompensa e alla pressione sociale, pur possedendo ancora una limitata capacità critica per interrompere l'utilizzo eccessivo o riconoscere certi tipi di manipolazioni. Gli algoritmi delle piattaforme, progettati per massimizzare il coinvolgimento emotivo, tendono purtroppo a privilegiare contenuti estremi e attivanti, inclusi quelli dannosi. Anche il contesto adulto fatica, spesso, a fornire una buona educazione digitale. Questi temi sono stati al centro del Convegno "Connessioni pericolose? 2.0 Tecnologie digitali, adolescenti e salute mentale", organizzato dall'Istituto di Neuropsichiatria infantile dell'Aou Policlinico Umberto I Sapienza Università di Roma con il patrocinio della Sinpia Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, che ha riunito Neuropsichiatri, Istituzioni e massimi esperti del settore.

Gli esperti hanno stilato alcune raccomandazioni per le famiglie: 1) Non utilizzare i dispositivi come pacificatori o baby sitter per calmare i bambini; 2) Rispettare i limiti di età previsti dalle piattaforme e cercare evitare l'uso dei social prima della preadolescenza; 3) Preservare spazi offline nella vita quotidiana: evitare gli schermi durante i pasti e lasciare gli smartphone fuori dalla camera durante la notte per proteggere la qualità del sonno; 4) Osservare i segnali di allarme come insonnia, irritabilità, ritiro sociale o bisogno compulsivo di controllare le notifiche. A livello istituzionale gli esperti concordano, inoltre, sulla necessità di introdurre l'educazione digitale e affettiva nelle scuole, richiedere maggiore trasparenza agli algoritmi delle piattaforme, implementare sistemi reali di verifica dell'età e rafforzare i servizi di neuropsichiatria infantile per supportare le fragilità emergenti. L'obiettivo non è la proibizione totale; spesso inefficace o controproducente; ma la costruzione di un ecosistema digitale sicuro attraverso una vera alleanza tra famiglia, scuola e istituzioni per trasformare la rete in uno spazio di crescita protetto; conclude la nota.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Giugno 16, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*