



I SOCIAL MEDIA COME DETERMINANTE AMBIENTALE DELLO SVILUPPO

Un cambio di paradigma per la Pediatria e la Sanità pubblica

Su Jama Network, il 1 luglio, nella rubrica "Healthy Dialogue", il dottor Dimitri A. Christakis, pediatra presso il Seattle Children's Hospital e direttore di JAMA Pediatrics, analizza se il disturbo da uso dei social media rappresenti un fenomeno reale, quali siano i meccanismi neurobiologici che lo sostengono e quali conseguenze possa avere sul benessere psicologico e sullo sviluppo dei più giovani. Ne riportiamo la traduzione integrale, con un commento che sposta e amplia i termini del problema.

L'uso dei social media tra bambini e adolescenti

L'uso dei social media da parte dei bambini e degli adolescenti è oggetto di dibattito da anni, ma oggi la questione sembra essere arrivata a un punto di svolta. Sempre più Paesi stanno introducendo leggi per limitarne l'accesso ai minori.

Bambini e adolescenti trascorrono una parte significativa del loro tempo sui social media. Quasi tutti i ragazzi tra i 13 e i 17 anni dichiarano di utilizzarli; il 35% afferma di essere connesso "quasi continuamente" ad almeno una piattaforma. Anche tra i bambini dagli 8 ai 12 anni il fenomeno è diffuso: il 18% utilizza i social ogni giorno.

I social media possono offrire alcuni vantaggi. Molti adolescenti riferiscono che consentono loro di mantenere i rapporti con gli amici, condividere esperienze ed esprimere la propria creatività. Tuttavia, un numero crescente di studi suggerisce che un utilizzo eccessivo possa essere associato a diversi problemi, tra cui depressione, peggior rendimento scolastico e maggiore probabilità di ricorrere all'uso di sostanze.

I meccanismi della dipendenza nel cervello

L'utilizzo dei social media attiva gli stessi circuiti cerebrali della ricompensa basati sulla dopamina coinvolti nelle dipendenze da sostanze come alcol e tabacco. Questa stimolazione può favorire comportamenti compulsivi e forme di dipendenza.

Le piattaforme social sono progettate applicando principi della psicologia comportamentale con l'obiettivo di massimizzare il coinvolgimento degli utenti, rendendo difficile interrompere la navigazione.

Nei bambini e negli adolescenti, le aree cerebrali responsabili delle funzioni esecutive - come l'autocontrollo, la pianificazione e la capacità di regolare il comportamento - sono ancora in fase di sviluppo. Per questo motivo i più giovani hanno maggiori difficoltà a limitare il tempo trascorso online e a resistere ai meccanismi che favoriscono la dipendenza, analogamente a quanto avviene per l'alcol e il tabacco.

Progettati per catturare l'attenzione

Le caratteristiche che rendono i social media così coinvolgenti possono avere anche effetti indesiderati.

L'uso di filtri fotografici, strumenti di modifica delle immagini e sistemi di valutazione basati sui "mi piace" può accentuare l'insoddisfazione per il proprio corpo, aumentare l'ansia e favorire continui confronti con i coetanei.

I video di breve durata e i contenuti altamente stimolanti possono inoltre ridurre la capacità di mantenere l'attenzione nel tempo e compromettere competenze cognitive importanti, come la concentrazione prolungata e la capacità di affrontare problemi complessi.

Nel loro insieme, questi elementi possono contribuire a un utilizzo compulsivo ed eccessivo dei social media, con possibili sintomi di astinenza, difficoltà scolastiche e un peggioramento del benessere psicologico.

La risposta dei governi e del sistema giuridico

Paesi come la Cina e l'Australia hanno introdotto restrizioni per limitare l'accesso dei minori ai social media, riconoscendo analogie con le normative che regolano il consumo di alcol e tabacco. Anche negli Stati Uniti diversi Stati hanno approvato o stanno valutando leggi in questa direzione.

L'applicazione concreta di tali misure rappresenta ancora una sfida, ma l'auspicio è che anche restrizioni non perfette possano produrre benefici significativi per la Salute pubblica, come già osservato con le politiche di controllo su alcol, tabacco e sostanze stupefacenti.

Molte delle proposte volte a limitare l'accesso dei minori ai social media hanno tuttavia incontrato opposizione e dato origine a controversie legali. L'*American Civil Liberties Union* (ACLU), ad esempio, si è espressa contro alcuni divieti, richiamando la tutela della libertà di espressione e della privacy. Parallelamente, alcune piattaforme hanno introdotto nuove funzionalità per limitare i contenuti accessibili ai bambini e agli adolescenti e offrire ai genitori maggiori strumenti di controllo.

Resta ancora da comprendere quale sarà l'effettiva efficacia di queste misure. Saranno quindi necessari ulteriori studi per fornire evidenze scientifiche solide in grado di orientare sia la pratica clinica sia le future politiche di Salute pubblica.

Il commento

Nel corso della storia della Sanità pubblica abbiamo imparato a identificare, studiare e regolamentare sostanze e fattori di rischio come il tabacco, l'alcol o gli stupefacenti. I social media rappresentano però una sfida di natura molto diversa. Non sono semplicemente un prodotto che le persone consumano, ma un ambiente nel quale bambini e adolescenti crescono, apprendono, socializzano e costruiscono progressivamente la propria identità.

È questo, probabilmente, il vero cambio epocale. Per la prima volta nella storia, un'intera generazione trascorre una parte consistente del proprio sviluppo all'interno di ambienti digitali progettati da soggetti privati, governati da algoritmi il cui obiettivo principale è massimizzare il coinvolgimento degli utenti. La questione, quindi, dovrebbe andare oltre la pur importante discussione sull'uso problematico o sulla dipendenza da social media.

A differenza dei tradizionali fattori di rischio per la Salute pubblica, le piattaforme digitali non costituiscono un'esposizione passiva. Attraverso algoritmi che apprendono continuamente dai compor-



tamenti e dalle preferenze degli utenti, esse si adattano ai singoli individui e, nello stesso tempo, contribuiscono progressivamente a orientarne comportamenti, abitudini e modalità di interazione. Il rapporto tra individuo e ambiente digitale diventa così reciproco, dinamico e potenzialmente trasformativo, in una misura che i modelli convenzionali della dipendenza potrebbero non essere ancora pienamente in grado di descrivere.

Gli ambienti non si limitano infatti a esporre gli individui a dei rischi, ma contribuiscono a modellarne lo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale. Se una parte crescente dell'infanzia e dell'adolescenza si svolge in ecosistemi digitali altamente stimolanti e adattivi, è plausibile chiedersi se stiano cambiando anche le modalità con cui si sviluppano l'attenzione, la tolleranza alla frustrazione e alla noia, la capacità di riflessione, la comunicazione interpersonale, la regolazione delle emozioni e la costruzione dell'identità.

Da questa prospettiva, il concetto di "dipendenza da social media", pur essendo utile sul piano clinico, potrebbe non essere sufficiente a descrivere la complessità del fenomeno. Gli attuali modelli, prevalentemente orientati alla patologia individuale, rischiano infatti di cogliere solo una parte del problema¹. I social media potrebbero rappresentare non soltanto un fattore di rischio, ma un nuovo determinante ambientale dello sviluppo, destinato a influenzare intere popolazioni lungo il corso della vita.

Questa interpretazione non riduce il valore delle strategie educative promosse in questi anni, in primo luogo dalla pediatria; al contrario, ne rafforza la necessità. Da tempo i pediatri lavorano per favorire un uso consapevole del digitale sin da piccoli, sostenendo un percorso educativo condiviso con famiglie, scuole e professionisti, promuovendo l'alfabetizzazione digitale e incoraggiando un equilibrio tra esperienze online e offline^{2,3}.

Negli ultimi quindici anni la presenza dei dispositivi digitali nella vita quotidiana delle bambine e dei bambini si è intensificata rapidamente. L'età di primo contatto con gli schermi si è abbassata fino ai primi anni e in alcuni casi addirittura ai primi mesi di vita. Una recente indagine realizzata dall'Istituto Superiore di Sanità su 35.550 madri, mostra che il 39,2% dei bambini tra 2 e 15 mesi viene significativamente esposto agli schermi digitali, percentuale che sale al 61,9% tra 13 e 15 mesi⁴. Se il digitale è ormai parte dell'ambiente di sviluppo, educare al suo utilizzo diventa un elemento essenziale della promozione della salute. Le conoscenze, le raccomandazioni e gli strumenti metodologici per affrontare questo tema sono oggi ampiamente disponibili^{3,5,6}. Il nostro compito è conoscerli, farli propri, condividerli con le famiglie e con tutti gli adulti coinvolti nella crescita dei bambini, e integrarli nella pratica quotidiana.

In Sanità pubblica non è insolito adottare un approccio precauzionale quando le evidenze sono ancora in evoluzione. Quando però l'esposizione riguarda milioni di bambini e adolescenti, anche effetti individuali di modesta entità possono tradursi in conseguenze rilevanti a livello di popolazione. Per questo motivo, educazione digitale, sostegno alla genitorialità, interventi scolastici, alfabetizzazione critica e responsabilità delle piattaforme non rappresentano strategie alternative, ma elementi complementari di una stessa risposta. Come ogni ambiente di crescita, anche quello digitale dovrebbe essere progettato secondo criteri di sicurezza, trasparenza e tutela dello sviluppo.

In conclusione, la domanda fondamentale non dovrebbe essere soltanto se i social media creino dipendenza come riporta l'editorialista di JAMA Pediatrics. La vera questione è comprendere quale tipo di adulti stiamo contribuendo a formare normalizzando un coinvolgimento digitale continuo durante l'infanzia e l'adolescenza. Se siamo davvero di fronte a un cambiamento epocale dell'ambiente di sviluppo, la risposta non potrà limitarsi alla cura delle conseguenze individuali, ma dovrà comprendere anche la costruzione di ecosistemi digitali capaci di promuovere salute, autonomia e benessere nelle nuove generazioni.

Bibliografia

1. Marchetti F. Adolescenti e social media: rischi, complessità e responsabilità collettive. *Medico e Bambino* 2026;45(1):39-42. doi: 10.53126/MEB45039.
2. Tamburlini G, Balbinot V (a cura di). Tecnologie digitali e bambini: indicazioni per un utilizzo consapevole. *Medico e Bambino* 2015;34(1):31-8.
3. Società Italiana di Pediatria. Il bambino digitale - Schede tecniche SIP 2025.
4. Pizzi E, Kaminska AE, Salvatore MA, et al. Evaluating screen exposure in very young children: insights from the Italian Surveillance System of children aged 0-2 years. *Ann Ist Super Sanità* 2025; 61(2):141-8.
5. Grollo M, Gui M, Pellai A, Oretti C, Gruppo di lavoro Pediatri del Friuli-Venezia Giulia. Educazione digitale familiare dalla nascita. *Medico e Bambino* 2022;41(9):569-80. doi: 10.53126/MEB41569.
6. Siani P. Benessere digitale. Guida all'uso consapevole di device. *Gianini Editore*, 2026.

Federico Marchetti

UOC di Pediatria e Neonatologia, Ospedale di Ravenna,
Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche (DIMEC),
Università di Bologna

Paolo Siani

Pediatra, Napoli