

Le dipendenze da smartphone, social e videogiochi si curano in ambulatorio di

Angela Cotticelli

All'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma il nuovo centro guidato dal neuropsichiatra infantile Stefano Vicari (Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 settembre 2026)



Smartphone fino a notte fonda, videogiochi e social network che finiscono per occupare gran parte della giornata, difficoltà a interrompere la connessione, progressivo abbandono delle attività abituali e ritiro dalle relazioni. A questi comportamenti si aggiungono le nuove forme di rapporto con l'intelligenza artificiale, con adolescenti che affidano alle chat problemi personali, decisioni importanti e momenti di sofferenza psicologica. Sono alcune delle situazioni alle quali si rivolge il nuovo ambulatorio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, dedicato all'uso problematico di Internet e delle tecnologie digitali.

Un ambulatorio dedicato

Le prime visite sono in programma sabato 3 ottobre nella sede di Baldelli. L'ambulatorio sarà attivo con cadenza settimanale e rivolto a bambini e adolescenti nei quali l'utilizzo di smartphone, tablet e computer, videogiochi, social network o altre attività online assume caratteristiche problematiche e interferisce in modo significativo con la vita quotidiana. Il fenomeno si inserisce in un quadro più ampio di crescente richiesta di assistenza per problemi di salute mentale tra bambini e adolescenti. Al Bambino Gesù, le consulenze neuropsichiatriche effettuate in Pronto Soccorso sono passate dalle 155 del 2011 alle 1.675 del 2025.

Quando l'uso del digitale diventa problematico

Il rapporto con il digitale inizia sempre più presto. Secondo i dati raccolti da Save the Children, in Italia **un bambino su tre tra i 6 e i 10 anni (32,6%) usa lo smartphone ogni giorno**, quasi il doppio rispetto al 18,4% registrato nel 2018-2019. Tra gli 11 e i 13 anni, oltre 3 ragazzi su 5 (62,3%) hanno almeno un account social. L'uso problematico dei social interessa già a 11 anni circa il 15% dei ragazzi e delle ragazze e raggiunge il 20,5% tra le ragazze di 13 anni. A contribuire a un rapporto problematico c'è anche la FOMO, la *Fear Of Missing Out*, ovvero la paura di essere esclusi o di “perdersi qualcosa” quando non si è connessi.

Il meccanismo della ricompensa immediata

«Il pericolo maggiore che si cela dietro un utilizzo dello smartphone a un'età non adatta è il fatto che questi strumenti sono stati studiati per creare dipendenza, per fare in modo che i ragazzi ci rimangano incollati - avverte **Stefano Vicari, responsabile dell'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Bambino Gesù** -. Sono dispositivi studiati, pensati, costruiti, commercializzati per creare dipendenza per far sì che il bambino non si stacchi più. Questo è possibile perché sfrutta un meccanismo di ricompensa immediata, cioè dà un piacere immediato, che è quello tipico di chi è dipendente dal gioco d'azzardo, dalla cocaina piuttosto che dall'anfetamina. I bambini e gli adolescenti sono particolarmente sensibili a questi stimoli, perché il loro cervello funziona soprattutto ragionando per ricompense immediate».

IA: quando la gratificazione arriva da uno schermo

Il rapporto con la tecnologia si sta evolvendo anche attraverso l'intelligenza artificiale. Secondo un'indagine di Save the Children sui ragazzi tra i 15 e i 19 anni, quasi uno su tre utilizza l'IA ogni giorno. Il 41,8% dichiara di essersi rivolto all'intelligenza artificiale nei momenti in cui si sentiva triste, solo o ansioso e circa il 42% per chiedere consigli su scelte importanti riguardanti relazioni, sentimenti, scuola o lavoro. «Molti ragazzi preferiscono conversare con programmi di intelligenza artificiale generativa che con i coetanei - sottolinea **Vicari** -. E quando gli chiedo il perché, mi dicono che **è uno strumento, è una presenza costante, sempre disponibile**. Ogni volta che gli rivolgono una domanda o una richiesta aiuto, l'intelligenza artificiale c'è sempre. È costruita per non dare mai giudizi, ma anzi accoglie il punto di vista dell'altro. Siamo arrivati a dei paradossi: un ragazzo, ad esempio, si è innamorato di una figura costruita dall'intelligenza artificiale. È ben consapevole che quella figura non esiste, che è frutto di un software, ma a lui basta. Perché, mi diceva, “lei è sempre gentile, è sempre disponibile e mi capisce”».

I campanelli d'allarme

La **dipendenza da Internet** può manifestarsi attraverso una serie di comportamenti che richiedono attenzione da parte dei genitori. «**Il telefonino diventa un ambiente unico o comunque prevalente di attività per il bambino** - continua **Vicari** -. Gran parte del suo tempo libero lo

trascorre scrollando oppure guardando video. Non solo, ma quando il telefonino non è disponibile, perché ad esempio si scarica, ci possono essere crisi, forte agitazione, addirittura aggressività. Abbiamo visto di recente **un bambino di due anni e mezzo che, quando gli veniva tolto il telefonino dalle mani, piangeva, mordeva i genitori, sbatteva la testa a terra. Aveva cioè, quella che se parlassimo di sostanze, sarebbe una vera e propria crisi di astinenza.** L'altro fenomeno, poi, è quello dell'abituazione che vuol dire trascorrere sempre più tempo davanti a uno schermo per avere lo stesso livello di piacere. Quindi da una parte c'è il *craving*, la ricerca spasmodica dello strumento, che deve essere sempre a disposizione, sempre vicino a me. L'altra sono le *crisi di astinenza* quando questo non si verifica e l'altra l'*abituazione*. Sono i paradigmi della dipendenza, uguali alla dipendenza da alcol, da cocaina, dall' anfetamina o da cannabinoidi».

Vietare non basta

Di fronte a un uso problematico, non basta vietare o sottrarre lo smartphone: è importante **aiutare bambini e adolescenti a trovare un equilibrio tra attività digitali e altre esperienze.** Studio, sport, creatività, attività all'aria aperta, amicizie e momenti in famiglia richiedono più tempo, ma favoriscono autonomia e autoregolazione. Anche la **noia può essere preziosa**, perché lascia spazio a fantasia, creatività e nuovi interessi. «Il compito degli adulti è aiutarli a scoprire che esistono anche forme di piacere che richiedono più tempo ma lasciano qualcosa di più duraturo. Un abbraccio, una carezza, una parola di incoraggiamento, sentirsi ascoltati e riconosciuti possono offrire una gratificazione almeno paragonabile a quella di un like, ma più duratura. Non si tratta di demonizzare la tecnologia, ma di impedire che occupi tutto lo spazio disponibile», conclude **Vicari.**