

Alberto Pellai: «Ieri i preadolescenti chiedevano il motorino, o di uscire la sera. Oggi i conflitti in famiglia nascono dall'uso dei dispositivi digitali» di Giovanni Cortesi

Lo psicoterapeuta Pellai: «Se un bambino in età prescolare non tocca mai un libro e gioca una media di due ore ai videogame, farà molta più fatica a leggere e scrivere a causa di danni microstrutturali della materia bianca» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 agosto 2026)



Alberto Pellai, psicoterapeuta

«Negli ultimi 15 anni i preadolescenti sono stati completamente risucchiati nel mondo digitale. In una fase della vita dove il confronto con la realtà è fondamentale per la costruzione del sé». Alberto Pellai, psicoterapeuta dell'età evolutiva e docente alla Statale, da anni si batte contro [l'uso incontrollato dei dispositivi tecnologici](#) fra i più giovani. E, durante le sedute, raccoglie le testimonianze sia dei ragazzi che dei loro genitori.

Quali sono i problemi che riscontra più di frequente?

«La prima richiesta di aiuto è l'insuccesso scolastico. L'uso eccessivo del digitale ha un impatto negativo sulle capacità cognitive dei più giovani. Un recente studio della Bicocca ha dimostrato un nesso di causa-effetto fra accesso precoce ai social e riduzione del rendimento scolastico. Nei casi più gravi, l'allarme è un altro: lo spostamento dal mondo reale a quello virtuale, la perdita di ogni interesse, motivazione o desiderio. Una dipendenza vera e propria».

Prima non era così?

«Niente affatto. Fino a dieci anni fa i genitori dei preadolescenti — fra i 10 e i 14 anni, per

intenderci — erano molto attenti a dosare le infinite richieste di uscire, vedere gli amici, prepararsi all'uso del motorino, fare tardi la sera. Oggi il conflitto familiare è sui tempi e le modalità d'utilizzo del mondo digitale».

Cioè?

«A volte l'intervento dei genitori per interrompere l'uso degli schermi crea situazioni drammatiche. Ci sono ragazzi che, dopo ore di cellulare o di videogame, davanti alla spina staccata o al telefono requisito hanno reazioni emotive violentissime: figli che picchiano i genitori o minacciano di compiere gesti inconsulti. E bisogna chiamare l'ambulanza. Cose mai viste».

Reazioni paragonabili a crisi d'astinenza.

«I circuiti neurobiologici che vengono agganciati e stimolati dallo stare online sono gli stessi di qualsiasi altra forma di dipendenza, anche quella da sostanze. Si chiamano circuiti dopaminergici, e la loro interruzione improvvisa dà luogo a queste reazioni violente».

E i genitori?

«Di certo non si devono limitare a togliere il dispositivo dalle mani dei ragazzi. Devono anche farsi ponti fra il mondo digitale e quello reale, proponendo ai figli altre attività coinvolgenti: dal gioco da tavolo al giro in bicicletta nella natura. Ma non vanno lasciati in uno spazio vuoto: non sono ancora pronti a gestirlo, essendo così abituati all'iperstimolazione».

Se ne può uscire?

«Certo. All'inizio i ragazzi dovranno sopportare la fatica e la frustrazione dell'astinenza: bisogna che i genitori stiano al loro fianco, in questa fase delicata. Ma il ritorno alla realtà è fondamentale: è con le esperienze concrete dell'amicizia, dell'inimicizia, del primo amore che si cresce. Sono anni di allenamento alla vita che verrà».

Un abuso dei dispositivi digitali può portare a danni cerebrali?

«Gli effetti a lungo termine li vedremo nei prossimi 15 anni. Ma le aree che non vengono stimulate perdono gradualmente le loro funzioni: se un bambino in età prescolare non tocca mai un libro e gioca una media di due ore ai videogame, farà molta più fatica a leggere e scrivere a causa di danni microstrutturali della materia bianca. Ma fortunatamente sono anni di forte plasticità del cervello: non è mai troppo tardi per un'inversione di rotta e un miglioramento».

Quanto contano le normative, in questo scenario?

«Moltissimo. Verso la fine del 2024 a Milano sono stati redatti i Patti educativi digitali (a cui ha contribuito, ndr) che hanno coinvolto ragazzi, famiglie, insegnanti ed esperti nella definizione di otto raccomandazioni. Lì si ribadisce la norma del Gdpr che vieta l'utilizzo autonomo dei social prima dei 14 anni e l'obbligo Agcom di applicare filtri per i minori di 18 anni».