

Cefalea digitale: sempre più studi collegano iper-esposizione agli schermi e mal di testa nei ragazzi di Redazione Salute

Dallo scrolling infinito alle notti con lo smartphone: affaticamento visivo, sonno alterato e sovraccarico cognitivo tra i fattori associati a cefalee ed emicranie nei più giovani

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 maggio 2026)



Mal di testa sempre più frequenti, sonno disturbato, smartphone usati fino a tarda notte, ore passate tra TikTok, video brevi e scrolling infinito. È anche attraverso questi segnali che i pediatri osservano gli effetti dell'iper-esposizione digitale sulla salute dei più giovani. Del tema si parla all'81° Congresso Italiano di Pediatria (SIP), in programma a Padova dal 27 al 29 maggio, dove tra gli argomenti affrontati c'è anche quello che gli specialisti definiscono sempre più spesso «cefalea digitale»: una forma di mal di testa associata a uso prolungato di dispositivi elettronici, alterazione del sonno, affaticamento visivo e sovraccarico cognitivo.

La **cefalea** rappresenta una delle cause più frequenti di accesso agli **ambulatori pediatrici e interessa fino al 15% dei bambini e adolescenti in età scolare**. Negli ultimi anni numerosi studi hanno evidenziato una associazione tra tempo trascorso davanti agli schermi e aumento di cefalee ed emicranie in età pediatrica.

Lo studio

Una recente review pubblicata sulla rivista **Headache** nel 2024, che ha analizzato 48 studi internazionali, indica infatti la durata dello screen time come uno dei fattori più frequentemente

associati alla cefalea nei ragazzi. **Tra i sintomi più segnalati compaiono mal di testa, affaticamento visivo, bruciore oculare e alterazioni del sonno.**

Anche uno studio pubblicato nel 2023 sul *Boletín Médico del Hospital Infantil de México* ha osservato che nei bambini con cefalea risultava più frequente un utilizzo di smartphone e tablet superiore alle 3 ore al giorno, mentre l'uso dei dispositivi oltre le 6 ore quotidiane era associato a una maggiore frequenza degli episodi di mal di testa. Lo studio ha inoltre rilevato un miglioramento della sintomatologia dopo la riduzione del tempo trascorso davanti agli schermi.

Uso prolungato degli schermi: le conseguenze

A favorire cefalee ed emicranie nei ragazzi è una combinazione di fattori legati all'uso prolungato degli schermi. Tra i principali meccanismi coinvolti ci sono innanzitutto **l'affaticamento visivo** causato dalla fissazione prolungata di contenuti rapidi e altamente stimolanti, come i video brevi e lo scrolling continuo tipici delle piattaforme social. A questo si aggiunge **l'alterazione del ritmo sonno-veglia**: la luce blu emessa dagli schermi può infatti ridurre la produzione di melatonina, rendendo più difficile addormentarsi e peggiorando la qualità del sonno, uno dei principali fattori associati alla cefalea.

Un altro elemento riguarda la **postura**. Passare molte ore con il collo piegato sullo smartphone ("text neck") aumenta la tensione dei muscoli cervicali e può favorire dolore che si irradia verso la testa, soprattutto nelle forme di cefalea tensiva.

Ma non c'è solo una componente fisica. Le piattaforme digitali espongono inoltre i ragazzi a una stimolazione continua fatta di notifiche, video brevissimi, cambi rapidi di immagini e contenuti sempre nuovi. Questo sovraccarico cognitivo, insieme all'ansia di restare sempre connessi e di «non perdersi nulla» (la cosiddetta FOMO, Fear of Missing Out), può contribuire ad aumentare stress e vulnerabilità alla cefalea nei soggetti predisposti.

«Non si tratta di demonizzare la tecnologia - spiega **Antonino Gulino, pediatra di famiglia a Catania e componente del Consiglio Direttivo SIP** - ma di imparare a utilizzarla in modo corretto. Oggi sappiamo che uso serale degli smartphone, binge scrolling, sonno insufficiente e iper-esposizione agli schermi possono contribuire a peggiorare cefalee ed emicranie nei soggetti predisposti».

Per questo la Società Italiana di Pediatria richiama l'attenzione sull'**importanza di un corretto uso dei device fin dall'infanzia**, come indicato anche nelle recenti raccomandazioni SIP sull'esposizione ai media digitali. «I dispositivi elettronici fanno ormai parte della quotidianità dei bambini e degli adolescenti - sottolinea il **Presidente SIP Rino Agostiniani** - ma proprio per questo è fondamentale educare famiglie e ragazzi a un utilizzo consapevole. Regole semplici come evitare smartphone e tablet prima di dormire, tenere le camere da letto device-free, limitare il tempo trascorso online e fare pause frequenti durante l'uso degli schermi possono avere effetti importanti sul benessere fisico e psicologico dei più giovani. La prevenzione oggi passa anche dall'educazione digitale».