

Come proteggere bambini e adolescenti dal rischio di iperconnessione in vacanza?

di Chiara Bidoli

Con la chiusura delle scuole e l'aumento del tempo libero cresce il rischio dell'esposizione a social e piattaforme digitali. I consigli degli esperti: Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Neuropsichiatria Infantile dell'Umberto I e ospedale Bambino Gesù (Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 giugno 2026)



Degli effetti dell'iperconnessione su bambini e adolescenti se ne parla molto, sia a livello clinico che politico. A livello internazionale è sempre più acceso il dibattito sulla necessità di mettere dei limiti di età per accedere alle piattaforme digitali. Tra le ultime prese di posizione quelle del [primo ministro britannico che ha annunciato che vieterà l'utilizzo di tutti i social ai minori di 16 anni](#) e che istituirà un «coprifuoco» dalle 20:30 per gli under 18. In attesa di vedere quali eventuali divieti entreranno in vigore, e come saranno applicati, per le famiglie si preannuncia un'estate, digitalmente parlando, particolarmente «calda».

Le ultime evidenze scientifiche

Gli effetti di un uso prolungato e non controllato del digitale sulla mente di bambini e ragazzi adolescenti è ormai ampiamente documentato. Dai dati elaborati dalla Sinpia (Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza) 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 con conseguenze sul loro benessere psichico e l'aumento di disturbi del sonno, ansia,

depressione e calo del rendimento scolastico (fonte Organizzazione Mondiale della Sanità OMS). E, ancora, altri dati evidenziati dalla Sinpia (relativi al 2024-2025) mostrano pericoli specifici per i minori più vulnerabili, legati all'**istigazione al suicidio e ad atti di autolesionismo**, mentre uno studio del 2025 ha anche dimostrato che **l'esposizione frequente a contenuti autolesivi può associarsi a un aumento di pensieri suicidari e impulsi pericolosi**.

A queste evidenze si aggiungono quelle relative al **periodo estivo**, considerato particolarmente vulnerabile perché il tempo libero è ampio e, in assenza di alternative, si rischia che venga impiegato principalmente sulle piattaforme digitali. Come riporta l'analisi effettuata dall'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma si stima che siano **45/55 i minuti in più al giorno trascorsi online rispetto al periodo scolastico**. E che, in Italia, ben il **30% dei ragazzi tra i 12 e i 17 anni supera le 4 ore di connessione quotidiana**; e fino al **70-80% degli adolescenti sperimenta il cosiddetto «social jetlag»**, un'alterazione significativa dei ritmi sonno-veglia caratterizzata da un addormentamento e risveglio spostati in avanti di ore.

L'ospedale romano sottolinea, poi, come in estate si registri sempre un aumento delle pressioni sull'immagine corporea. **L'insoddisfazione per il proprio aspetto riguarda circa 3 adolescenti su 10 in Italia** e l'esposizione ai social media amplifica il confronto con standard estetici poco realistici che genera, tra l'altro, un incremento generalizzato dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA).

La parola agli esperti

«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: l'età, la qualità dei contenuti, la vulnerabilità individuale e, soprattutto, la presenza di adulti competenti come punti di riferimento».

«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 più 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».

«L'estate viene spesso associata a benessere e leggerezza, ma per alcuni adolescenti rappresenta un momento delicato - spiega **Deny Menghini, responsabile di Psicologia del Bambino Gesù** -. «La chiusura delle scuole interrompe abitudini e relazioni quotidiane che per molti ragazzi svolgono una funzione protettiva. Allo stesso tempo aumenta l'esposizione ai social network, utilizzati spesso per riempire il tempo e contrastare la "noia" di giornate meno scandite da impegni, così come ai modelli estetici irrealistici, con possibili ripercussioni sull'autostima e sul rapporto con il proprio corpo».

I consigli per un uso corretto del digitale:

- Mantenere orari regolari di sonno anche durante le vacanze. Con i più piccoli non utilizzare i dispositivi come "pacificatori" o "baby sitter"
- Rispettare i limiti di età previsti dalle piattaforme e cercare evitare l'uso dei social prima della preadolescenza
- Limitare l'uso di smartphone e videogiochi nelle ore serali
- Lasciare gli smartphone fuori dalla camera durante la notte per proteggere la qualità del sonno
- Evitare dispositivi digitali durante i pasti
- Favorire attività sportive e tempo all'aperto
- Incentivare relazioni e attività condivise offline
- Prestare attenzione a cambiamenti improvvisi dell'alimentazione
- Non banalizzare o sottovalutare frasi negative ricorrenti sul proprio corpo
- Osservare i segnali di allarme come insonnia, irritabilità, ritiro sociale o bisogno compulsivo di controllare le notifiche
- Parlare con i ragazzi senza giudizio né atteggiamenti punitivi
- Chiedere supporto specialistico in presenza di segnali persistenti di disagio