

Gli adolescenti che usano i social in modo problematico rischiano un aumento dei sintomi di Adhd di Laura Cuppini

Funzionalità come i «like» e lo scorrimento continuo creano un senso di gratificazione e si allineano con alcune tendenze del disturbo da deficit di attenzione/iperattività, come la reazione intensa alle ricompense immediate (Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 agosto 2026)



Non è una malattia in senso stretto, ma può avere un impatto pesante sulla qualità della vita e sulla resa scolastica di bambini e adolescenti. L'[Adhd \(attention deficit hyperactivity disorder, disturbo da deficit di attenzione/iperattività\)](#) è un disordine dello sviluppo neuropsichico caratterizzato da **iperattività, impulsività, incapacità di concentrarsi**. Generalmente i primi sintomi compaiono già alle elementari. I casi sono in crescita: negli Stati Uniti, per esempio, il disturbo riguarda 7 milioni di minori, con un aumento di un milione tra il 2016 e il 2022.

Ore davanti agli schermi

Le cause dell'Adhd non sono del tutto chiare. Può esserci una **componente genetica**, come suggerito da diverse ricerche. Altri studi hanno valutato **gli effetti di alcol e fumo durante la gravidanza**. Poi ci sono i fattori ambientali: secondo [una ricerca americana](#) del 2025, le ore trascorse quotidianamente dai bambini in età prescolare davanti alla tv o altri schermi influiscono significativamente sullo sviluppo di disordini dell'attenzione e iperattività.

Uso problematico dei social

Uno [studio recente, pubblicato su Jama Network Open](#), ha esaminato la correlazione tra l'uso problematico dei social media e i sintomi dell'Adhd negli adolescenti. I ricercatori (di diverse

università americane) hanno individuato uno schema chiaro: **gli adolescenti che abusano dei social per un tempo prolungato tendono a mostrare più sintomi di Adhd nei mesi successivi**. Il collegamento è risultato più marcato nei maschi.

Reazione alle ricompense

Altri studi, condotti su grandi numeri di persone, hanno rilevato che **l'uso problematico dei social media è associato a problemi di attenzione e difficoltà più generali di salute mentale**. Tutto nasce dal fatto che le piattaforme dei social sono progettate per attivare il cosiddetto «sistema della ricompensa» cerebrale. Funzionalità come i «like» e lo scorrimento continuo creano un senso di gratificazione e si allineano con alcune tendenze dell'Adhd, come **la reazione più intensa alle ricompense immediate** e la difficoltà ad aspettare una ricompensa maggiore in seguito, quando ne è disponibile una minore subito.

Il cervello non è ancora maturo

Per il lavoro pubblicato su *Jama*, i ricercatori hanno seguito **oltre 11mila ragazzi statunitensi** nel tempo. I partecipanti, che avevano 12 anni all'inizio dello studio, hanno risposto a un questionario sulla **dipendenza dai social**, con domande sulla perdita di controllo e il disagio provato quando non potevano utilizzarli. Ai genitori (o tutori) è stato chiesto di valutare il comportamento degli adolescenti in merito ad aspetti come **impulsività e difficoltà di concentrazione**. Il legame tra social media e Adhd è risultato più forte **tra i 14 e i 16 anni**, età in cui gli adolescenti godono di maggiore libertà online, sebbene **il cervello non sia ancora maturo per quanto riguarda il sistema della ricompensa**. Dopo un anno di utilizzo più intenso dei social, anche i genitori hanno osservato nei figli maggiori problemi di attenzione e impulsività.

Scarsa capacità di controllo

«I giovani trascorrono molto tempo sulle piattaforme dei social media, che offrono un feedback rapido e continue opportunità di coinvolgimento. **Se i sintomi dell'Adhd sono particolarmente pronunciati, la capacità di controllo può essere ulteriormente compromessa, rendendo difficile il distacco dalle ricompense e dai contenuti personalizzati dagli algoritmi** - spiegano gli autori -. Le vulnerabilità legate all'Adhd e l'uso problematico dei social media possono rinforzarsi reciprocamente, perché l'intensificarsi della reattività alle ricompense supera la maturazione dei sistemi di autoregolazione. **Medici e clinici dovrebbero prestare attenzione all'uso problematico dei social media durante la valutazione dei giovani, soprattutto quelli con Adhd e altri disturbi da deficit di attenzione** - concludono -, ma va sottolineato che gli effetti sono stati modesti e si sono manifestati solo per periodi di tempo limitati».

Esistono tre tipi di Adhd:

- 1) inattentivo:** prevalgono i sintomi di disattenzione (difficoltà a prestare attenzione);
- 2) iperattivo-impulsivo:** prevalgono i sintomi di iperattività (eccesso di energia, muoversi e parlare

troppo) e impulsività (agire senza pensare, difficoltà di autocontrollo);

3) combinato: coesistono sintomi di disattenzione, iperattività e impulsività.