

I social media non ci connettono: ci fanno sentire più soli (e sono colpiti anche gli adulti) di Chiara Galletti

Uno studio della Oregon State University esamina il comportamento online degli adulti e accende i riflettori sui rischi delle relazioni nate sui social. L'isolamento sociale è dannoso per la salute «quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 maggio 2026)



I social media hanno fallito nel loro scopo principale: connettere le persone. Nati per avvicinarle, **oggi rischiano di produrre l'effetto opposto: aumentare il senso di solitudine, e non soltanto tra i giovani.** Secondo una ricerca della Oregon State University pubblicata su [Public Health Reports](#) (la rivista ufficiale del Servizio Sanitario Pubblico degli Stati Uniti), **le interazioni online con persone sconosciute sono associate alla sensazione di essere sempre più soli.** Nemmeno le conversazioni digitali con amici reali aiutano a lenire questa sensazione di isolamento. In particolare, lo studio analizza le abitudini online di oltre 1.500 adulti tra i 30 e i 70 anni, prendendo in esame dieci piattaforme social: Facebook, X, Reddit, YouTube, LinkedIn, Instagram, TikTok, Snapchat, Pinterest e WhatsApp.

Attività ormai quotidiane, come inviare reel o messaggi agli amici su TikTok o Instagram, sembrerebbero quindi portare a una sensazione di vicinanza soltanto illusoria.

Non solo gli adolescenti

Finora buona parte degli studi sull'argomento erano focalizzati [su adolescenti e giovani](#), mentre questa ricerca amplia il campo di osservazione anche agli adulti.

Sottolinea Brian Primack, professore presso il College of Health dell'Osu: «Gli studi precedenti si erano concentrati sugli adolescenti, mentre questo esamina gli adulti di mezza età e in età avanzata che costituiscono il 75% della popolazione statunitense. Queste persone sono fortemente esposte ai social media e **molti degli effetti negativi della solitudine sulla salute si aggravano progressivamente con l'avanzare dell'età adulta**».

«Un'epidemia» di solitudine

I ricercatori hanno calcolato che circa il 35% dei contatti social del gruppo oggetto dello studio è composto da persone mai incontrate di persona. Secondo gli autori questo dato potrebbe spiegare perché così tante persone continuano a sentirsi sole: con gli sconosciuti è più elevato il rischio che questi mezzi di comunicazione favoriscano fraintendimenti. Inoltre, afferma Jessica Gorman, dell'Università statale dell'Oregon e coautrice dello studio: «**Le interazioni sui social media con gli sconosciuti possono portare ad una forte idealizzazione delle amicizie perché non c'è un'esperienza personale che possa contrastarla**».

In un [report del 2023 del Surgeon General degli Stati Uniti](#), si legge che circa la metà degli adulti americani proverebbe una sensazione di solitudine, e ha definito il problema una vera e propria epidemia.

L'isolamento sociale è dannoso «quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno».

Secondo il citato report del 2023, le persone che si sentono spesso sole hanno più del doppio della probabilità di sviluppare la depressione. Sono più esposte a malattie cardiache (29%), rischio di ictus (32%), rischio di sviluppare la demenza negli anziani (50%) e morte prematura (60%). Non solo: l'isolamento sociale sarebbe dannoso per la salute quanto fumare fino a 15 sigarette al giorno.

La necessità di disconnettersi

Le nuove generazioni sembrano sempre più consapevoli dei rischi legati all'uso compulsivo dei dispositivi digitali. Ecco perché nella Gen Z stanno diventando popolari pratiche come il [digital detox](#): periodi volontari lontani dallo smartphone e dai social. In parallelo cresce anche l'interesse per i cosiddetti «[dumb phone](#)», telefoni essenziali privi di molte funzioni tipiche degli smartphone moderni ([anche l'Eton College li fornisce ai suoi studenti](#)).

Tra le possibili misure per tutelare i minori ci sono anche le app di [parental control](#), con le quali i genitori possono monitorare le attività online dei propri figli e quanto tempo trascorrono online.