

Milano, viaggio nel centro che cura le dipendenze da social network: «Like e messaggi sono l'esca che impedisce di staccarsene» di Giovanni Cortesi

A Lambrate la sede in cui sono stati curati dal 2022 circa 9 mila pazienti. «I giovani sono i soggetti più colpiti, soprattutto fra i 13 e i 18 anni: ansia, disturbi del sonno, riduzione dell'attenzione, peggioramento scolastico». (Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 agosto 2026)



«Quello dei social è un Truman Show universale. Un mondo fittizio, governato da un algoritmo programmato per creare dipendenza. Il successo di Facebook, Instagram e TikTok non è fortuna: è neurobiologia».

Gabriele Zanardi è psicologo e docente universitario a Pavia. Da anni si occupa di diverse patologie: fra queste — oltre a depressione, disturbi d'ansia e comportamenti ossessivo-compulsivi — ci sono **le dipendenze comportamentali. In primis, da social network.** Ne conosce le cause organiche più profonde, quelle che si annidano fra i circuiti cerebrali: **«Sono piattaforme costruite per creare un'abitudine e rinforzarla, fino a non riuscire più a staccarsene** — continua —. Se nella tossicodipendenza è la sostanza ad alterare i circuiti nervosi, nel caso della dipendenza da social la causa è il comportamento stesso: ciò che facciamo, soprattutto se reiterato, plasma la nostra attività cerebrale».

Di fronte a «un fenomeno in forte crescita», **cinque anni fa lui e Antonio Bonci — direttore del centro americano Nida (National institute on drug abuse) —** hanno importato in Italia una terapia «già conosciuta dal 1985, ma che negli ultimi dieci anni ha preso piede grazie a migliori tecniche: **la Stimolazione magnetica transcranica (Tms)**». Dopo il primo centro di Brain&Care, nel 2022 hanno aperto una sede a Milano, ora a Lambrate. **«In tutto abbiamo trattato circa 9mila pazienti** — racconta Zanardi —. Grazie all'induzione di un magnete, detto coil, si va ad accelerare o a rallentare alcune aree cerebrali specifiche. È una terapia trasversale, valida anche per i

disturbi d'ansia, la depressione e altre patologie. **Nel caso della dipendenza comportamentale si riescono a ridurre i sintomi del 75% circa.** Dopo un'approfondita tipizzazione del paziente, si interviene con lunghezze d'onda specifiche».

Il dispositivo viene appoggiato sulla testa e agisce sulla classica conformazione cerebrale di chi soffre di una dipendenza: «Le aree coinvolte sono tre. La prima, completamente spenta, è quella del controller: il cervello più riflessivo, capace di prendere decisioni e inibire comportamenti, che dice: “Basta, questo comportamento ti fa male” — spiega Zanardi —. La seconda, solitamente iperattiva, è il drive: l'area legata alla dopamina, al senso del piacere. La terza, infine, è la insula, che fa da bilancia fra le altre due. E che nella dipendenza è interamente piegata a favore del drive. La stimolazione magnetica lo inibisce, riattivando il controller».

Il neuropsicologo riporta un esempio. Sei a dieta, ma apri l'anta e ti trovi di fronte un barattolo di crema al cioccolato: la parte razionale è divisa fra l'autocontrollo e la pulsione verso il piacere. **«Ed è proprio il piacere, la leva su cui si crea la dipendenza.** Arriva lo stimolo ambientale (in gergo, il trigger) - una notifica. Potrebbe essere **un like, o un messaggio.** È l'esca: oltre a quello schermo bloccato ti aspetta una gratificazione immediata, che sia un'attenzione ricevuta o il soddisfacimento di una curiosità (piccola scarica di dopamina). **Entrare è semplice, basta un tocco. E così, nel tempo, viene artificialmente creata un'abitudine».** L'algoritmo conosce le tue preferenze e le ripropone in modo intermittente, rinforzando il comportamento (e le aree cerebrali alterate): «E così **ci si perde nel cosiddetto scrolling,** lo scorrere i video all'infinito. Le piattaforme lo fanno per profitto, con pubblicità sempre più mirate».

Poi Zanardi aggiunge: **«I giovani sono i soggetti più colpiti, soprattutto fra i 13 e i 18 anni:** ansia, disturbi del sonno, riduzione dell'attenzione, peggioramento scolastico». Un'altra conseguenza sui ragazzi è un progressivo peggioramento mnemonico: «Se un tempo bisognava imparare le poesie a memoria, ora c'è Google. **È il cosiddetto direct forgetting, la dimenticanza immediata».** Fra i pazienti più recenti, una 22enne della Bocconi che si era reclusa in camera a fare ricerche per la sua community, un gamer compulsivo e un ragazzo persosi sui social. «Da anni ci stiamo battendo per integrare la Tms nella sanità pubblica, all'interno dei livelli assistenziali minimi», assicura Zanardi. Ma per ora ha un costo, che — a seconda della gravità del problema e del numero di sedute — va dai mille ai cinquemila euro. «Lo strumento digitale in sé non va demonizzato, è utile se usato nel modo corretto. Il problema è che l'attuale sviluppo tecnologico non è calibrato sui ritmi dello sviluppo cerebrale».