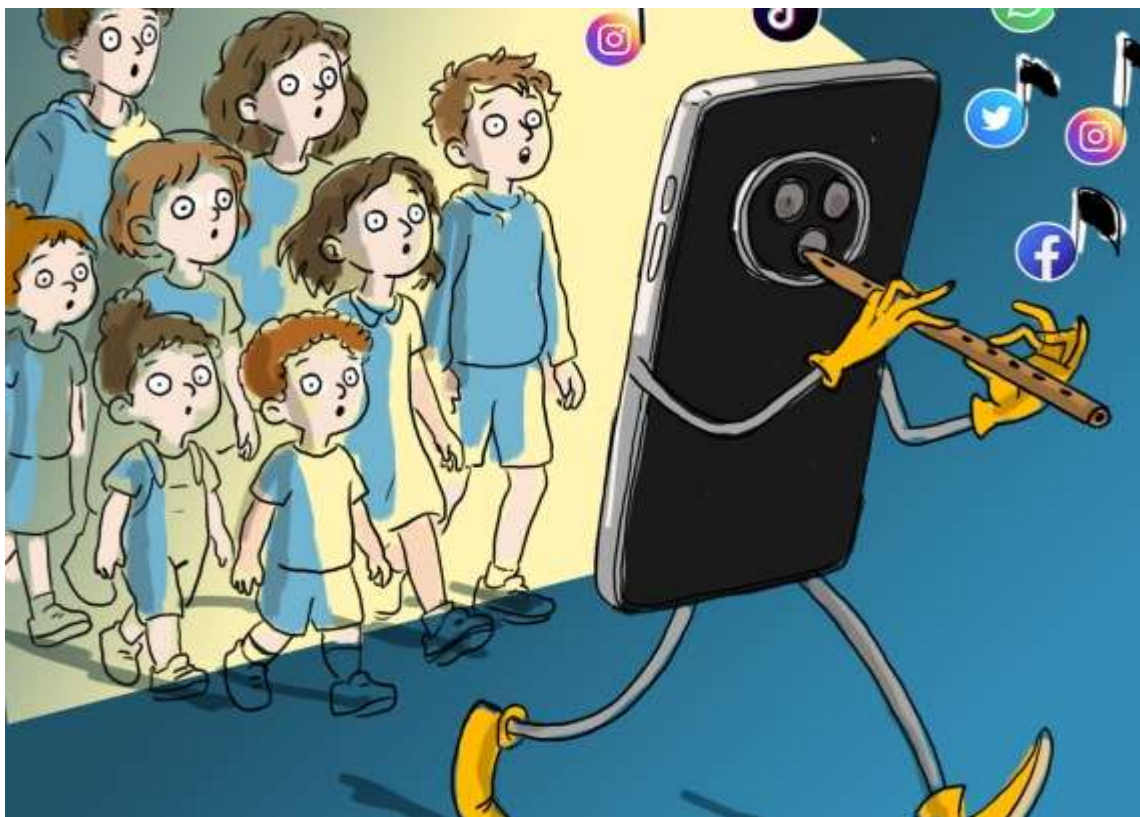


Smartphone e minori: il potere ipnotico dei social e le conseguenze sullo sviluppo psicofisico di Chiara Bidoli

Il potere ipnotico di smartphone e algoritmi social cattura l'attenzione, tenendo incollati adolescenti e bambini allo schermo con conseguenze (provate) sullo sviluppo psicofisico. Il punto con gli esperti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 settembre 2026)



L'accesso ai social media e la presenza online da parte dei minori, sono tra i temi più discussi a livello internazionale. Il «**Panel speciale sulla sicurezza online dei minori**», promosso dalla presidente della Commissione europea Ursula von der Leyen ha riunito accademici ed esperti di diverse discipline per formulare raccomandazioni che garantiscano il migliore approccio al mondo digitale per bambini e adolescenti. Il rapporto si fonda su un approccio rigoroso per la tutela dei minori online, con misure differenziate in base all'età.

Tra i temi affrontati: **limitare l'esposizione a schermi e social media dei più piccoli (da vietare sotto i 2 anni)**, **dare una maggiore responsabilità alle piattaforme**, con servizi che siano sicuri per impostazione predefinita (safe by default), **introdurre sistemi di verifica dell'età**.

Parallelamente, viene sottolineata l'importanza di investire nell'**educazione digitale**, nel sostegno alle famiglie, nella ricerca, con l'obiettivo di mettere il benessere e i diritti dei bambini e degli adolescenti al centro dell'ecosistema digitale europeo. «Il punto principale è stato quello di analizzare i principali studi (ormai più di 7 mila) sugli effetti di social e digitale sullo sviluppo psicofisico – spiega **Elena Bozzola a capo della Commissione digitale della Società Italiana di Pediatria (Sip)**, che ha partecipato ai lavori del Panel –. Dall'analisi delle evidenze è stata condivisa la necessità di considerare una priorità **garantire la sicurezza dei minori online**. Quello che osserviamo è che i minori appaiono sempre più stanchi e in sovrappeso, si muovono poco,

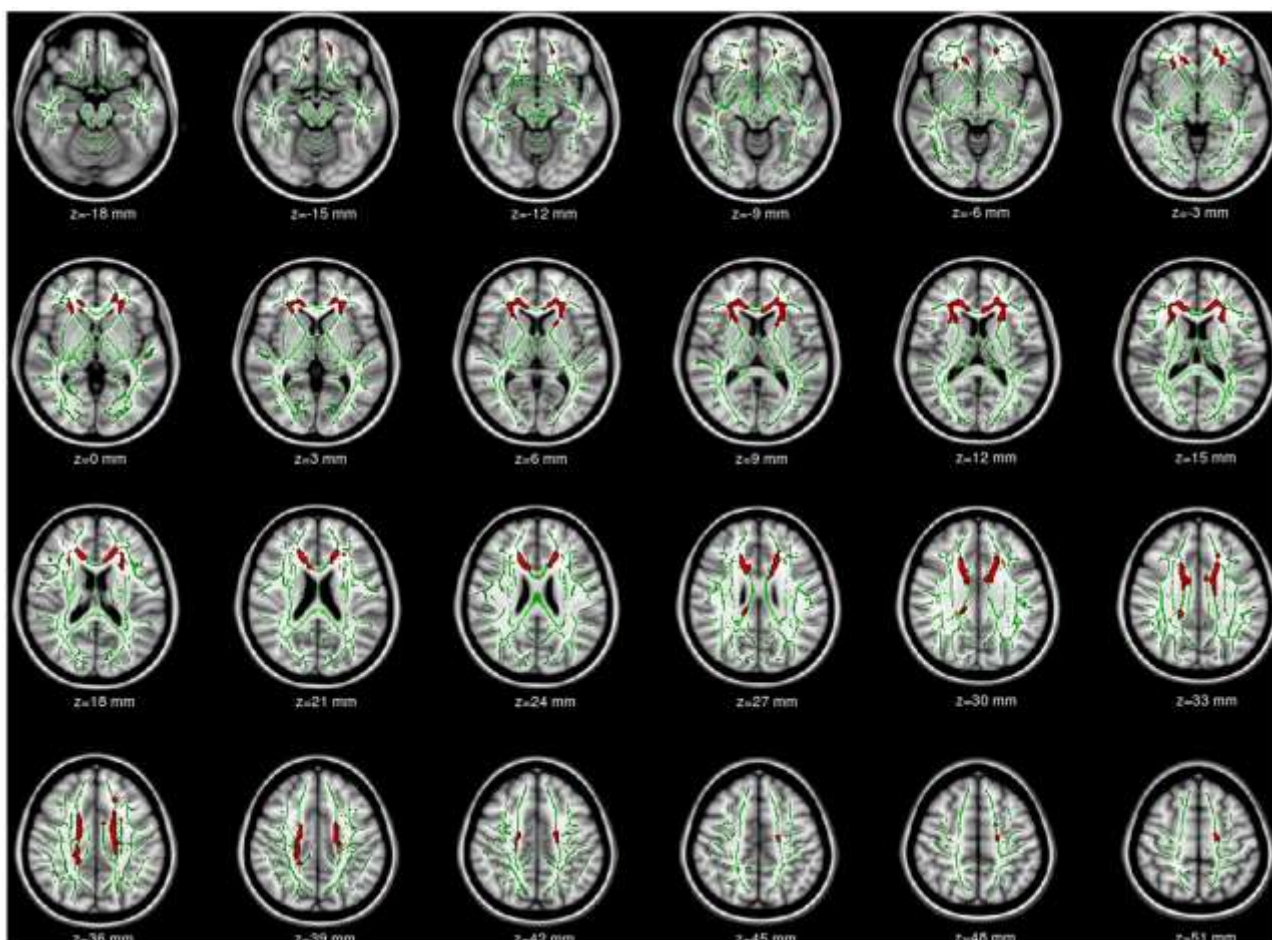
leggono e parlano meno e **passano sempre più ore in solitudine davanti a un media device**. L'uso eccessivo e non consapevole degli strumenti digitali, se protratto nel tempo, fa aumentare ansia, irritabilità e irrequietezza. Da qui l'urgenza di intervenire».

Iperconnessione: gli effetti su bambini e ragazzi

L'età precoce di accesso online, la quantità giornaliera di tempo trascorso davanti a un media device e la tipologia di contenuti digitali fruiti, sono i fattori che possono impattare negativamente sullo sviluppo psicofisico dei minori. **«Più un bambino è piccolo e viene lasciato da solo davanti a uno schermo, maggiori sono i rischi di alterazione a livello della struttura cerebrale**. Questi cambiamenti strutturali a livello cerebrale rischiano di diventare permanenti e di andare ad inficiare le aree neurocognitive (legate all'apprendimento, ndr), e quelle che impattano sulle relazioni interpersonali, che riguardano la capacità di esprimere le emozioni.

Solo a partire dai 13 anni, un accesso graduale e accompagnato alle varie piattaforme dovrebbe rientrare in un piano di educazione digitale che consenta ai ragazzi di prendere consapevolezza delle potenzialità, positive e negative, degli strumenti che hanno a disposizione», commenta **Elena Bozzola a capo della Commissione digitale della Società Italiana di Pediatria (Sip)**. Le evidenze scientifiche mostrano che i pericoli di un'esposizione prolungata e precoce agli schermi (smartphone, tablet, videogiochi, social media, piattaforme digitali) nella prima infanzia, fascia 0-6 anni, genera effetti in diversi campi, tra cui soprattutto quello cognitivo e linguistico, con conseguenze su sonno, vista, peso e comportamenti, che diventano più aggressivi e impulsivi.

«Oggi abbiamo un'ampia letteratura scientifica che mostra gli effetti del digitale su un soggetto in crescita. **Nei bambini sotto i 2 anni**, 30 minuti in più al giorno di dispositivi possono raddoppiare il rischio di ritardo del linguaggio; studi di neuroimaging (che "fotografano" il cervello, ndr) mostrano che i soggetti tra i 3 e 5 anni che sono stati sovraesposti agli schermi, hanno una riduzione della massa grigia e spessori minori a livello corticale delle regioni legate all'elaborazione visiva, all'attenzione, alla memoria e all'alfabetizzazione; tra i 3 e i 5 anni, ogni ora aggiuntiva davanti a un media device riduce il sonno di circa 15 minuti, con anche un'aggravante sulla qualità se il tempo trascorso davanti allo schermo è la sera; e ancora, oltre 50 minuti al giorno davanti agli schermi si associano a un maggiore rischio di ipertensione pediatrica ed è ormai provata una correlazione, già tra i 3 e i 6 anni, tra i rischi di sovrappeso e di peggioramento della vista e il tempo trascorso davanti a un device. Per concludere: ogni anno guadagnato senza smartphone è un investimento nella salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale dei bambini», precisa l'esperta. Gli studi mostrano che c'è anche qualche effetto positivo, seppure limitato, nel caso il contenuto digitale venga proposto per un tempo limitato, sia educativo e venga fruito insieme a un adulto che può fornire supporto e contestualizzare l'esperienza.



«Ci sono evidenze che mostrano che **app educative interattive** proposte a bambini di 2-3 anni hanno effetti positivi nei campi della memoria e dell'autocontrollo rispetto, per esempio, alla fruizione passiva di cartoni animati. **La condivisione di un'esperienza digitale con il genitore può favorire l'apprendimento** che deve, però, basarsi prevalentemente su esperienze offline. Un bambino che ha conosciuto nel mondo reale una mela, che ha visto sugli alberi, ha toccato, ha assaggiato, potrà riconoscerla facilmente anche online. Al contrario, se l'apprendimento è limitato, o prevalente, nell'ambito del digitale, il passaggio dal mondo digitale a quello reale è meno scontato», continua l'esperta.

Le regole SIP

La Sip ha stilato alcune raccomandazioni che possono favorire un utilizzo consapevole e sicuro del digitale. Vanno evitati, senza eccezioni, gli schermi nella fascia 0-24 mesi mentre, tra i 2-5 anni, si può consentire al massimo 1 ora al giorno di esposizione scegliendo solo contenuti educativi, da vedere insieme un adulto. Sopra i 5 anni di età, si possono prevedere massimo 2 ore di esposizione al giorno, sempre con una supervisione adulta.

Per i più grandi, le indicazioni raccomandano di rinviare l'introduzione dello **smartphone personale almeno fino ai 13 anni per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale**, evitando anche l'accesso online non supervisionato, per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati.

Da evitare, a ogni età, gli schermi durante i pasti e prima del sonno, promuovendo più giochi e attività possibili, dal vivo, alla presenza di coetanei. «Tra le evidenze più importanti emerse dagli studi c'è una correlazione significativa tra il tempo trascorso davanti a uno schermo e l'indice di massa corporea (Bmi), già a partire dai primi anni di vita.

Un'ora al giorno di esposizione agli schermi nella prima infanzia è associata a un Bmi più elevato e ridotti livelli di attività fisica. Dai 3 ai 6 anni ogni incremento di tempo davanti a un media device è correlato a un aumento progressivo dei rischi di eccesso ponderale e di forme di dipendenza — continua Bozzola —. **A rischio anche il sonno**, sia per la quantità, sia per la qualità. La **sovresposizione a smartphone o tablet è infatti associata a frequenti risvegli notturni con incubi**.

Per gli **adolescenti**, i dati a disposizione mostrano che **se trascorrono almeno 5 ore al giorno davanti a uno schermo hanno l'80% in più di rischio di sonno insufficiente**. E questo si riflette anche a scuola, perché i ragazzi durante il giorno sono più stanchi e fanno fatica a concentrarsi. Scarso sonno protratto nel tempo può portare, inoltre, ad alterazioni neuropsicologiche, favorendo disturbi della personalità, e può far aumentare i rischi di disturbi cardiovascolari e di sindrome metabolica, causata dalla soppressione della melatonina stimolata dalla luce blu dei device».

Alterazione del sonno abbinata a una presenza no stop nel mondo digitale possono generare forme di dipendenza e anche problemi fisici.

«Negli adolescenti sono sempre più diffusi la nomofobia, il controllo ossessivo, giorno e notte, dello smartphone e problemi legati a vista, muscoli e articolazioni, fino ad arrivare alla text neck syndrome, una nuova patologia caratterizzata dalla testa piegata verso il basso, con le spalle incurvate in avanti. Un'eccessiva esposizione ai media device può alterare anche il cervello degli adolescenti che si ritrovano, come i bambini, sempre più isolati e soli», conclude Bozzola.

[**Il bambino digitale. Rischi, raccomandazioni e strumenti per crescere bene nell'era degli schermi**](#) (a cura della SIP - Società Italiana di Pediatria)

Il punto di vista del neonatologo

Che cosa direbbero oggi i tre grandi studiosi dello sviluppo infantile, John Bowlby, fondatore della Teoria dell'Attaccamento, Donald Winnicott, celebre per la sua affermazione «non esiste il bambino senza una madre» e Milani Comparetti, che sosteneva che lo sviluppo del bambino nasce dalla relazione con il genitore, di fronte a neonati che trascorrono fino a due ore al giorno davanti a uno schermo? Probabilmente resterebbero sgomenti. **Bambini di pochi mesi esposti agli schermi, durante l'allattamento o una passeggiata: non è solo disturbante ma è sintomo di una genitorialità che sottovaluta l'importanza del dedicare tempo esclusivo al bebè.**

«Cosa vede il neonato guardando negli occhi la mamma? Vede quello che la mamma pensa di lui. Questa è una bellissima immagine che racconta la magia della relazione di una mamma con il suo bambino che inizia attraverso lo sguardo — spiega **Massimo Agosti, presidente della Società**

Italiana di Neonatologia (Sin) —. L'allattamento è un momento unico e irripetibile nella storia di un individuo, quello in cui una mamma si dona al proprio bebè e inizia un rapporto che parte da tatto e olfatto e coinvolge udito e vista. **Nei primi tre mesi il neonato si sente tutt'uno con la mamma e se uno smartphone si inserisce come elemento disturbatore in questa relazione, ci sono degli effetti.** Uno studio israeliano ha rilevato che l'uso dello smartphone può alterare i parametri cardiovascolari della madre, con effetti percepibili anche dal neonato. Altri studi ipotizzano possibili conseguenze legate alla luce blu. Ma serve davvero la ricerca per ricordarci che, fin dalla nascita, i bambini hanno soprattutto bisogno della presenza piena dei loro genitori?>.

Da due mesi le prime esposizioni agli schermi

C'è un utilizzo sempre più precoce del digitale. **In Italia, il 14,6% dei bambini di 2-5 mesi passa del tempo davanti a TV, computer, tablet o smartphone**, con una quota che varia dal 6,9% nella provincia di Trento e il 24,9% in Sicilia.

La maggior parte dei bambini passa meno di un'ora al giorno davanti a uno schermo mentre il 3,4% vi trascorre almeno 1-2 ore. **I livelli di esposizione crescono all'aumentare dell'età in tutte le Regioni** e, tra i bambini di 11-15 mesi, la quota di quelli che passano almeno 1-2 ore al giorno davanti a uno schermo varia tra il 5% (Veneto) e il 36,5% (Sicilia) confermando livelli di esposizione più elevati al Sud. Rispetto alla rilevazione precedente, del 2022, la percentuale di chi è esposto a schermi intorno all'anno è comunque in diminuzione: 46,3% vs 58,1% (fonte Istituto Superiore di Sanità, Sorveglianza Bambine e Bambini 0-2 anni, 2025)

Leggi anche

- [Adolescenti e smartphone, non conta solo quanto tempo passano sul cellulare. Cinque consigli per non «farsi usare» dalla tecnologia](#) di Ilaria Amato
- [Pornografia online: storia di Marco, 13 anni, e dei video da cui non riesce più a staccarsi](#) di Stefano Vicari
- [Bambini e smartphone, gli esperti lanciano l'allarme: «La salute digitale è una priorità»](#) di Ruggiero Corcella
- [Smartphone, social e intelligenza artificiale: le «nuove droghe» dei più giovani](#) di Elena Meli
- [Vietare non basta: l'educazione è l'altra metà della legge](#) di Ivano Zoppi