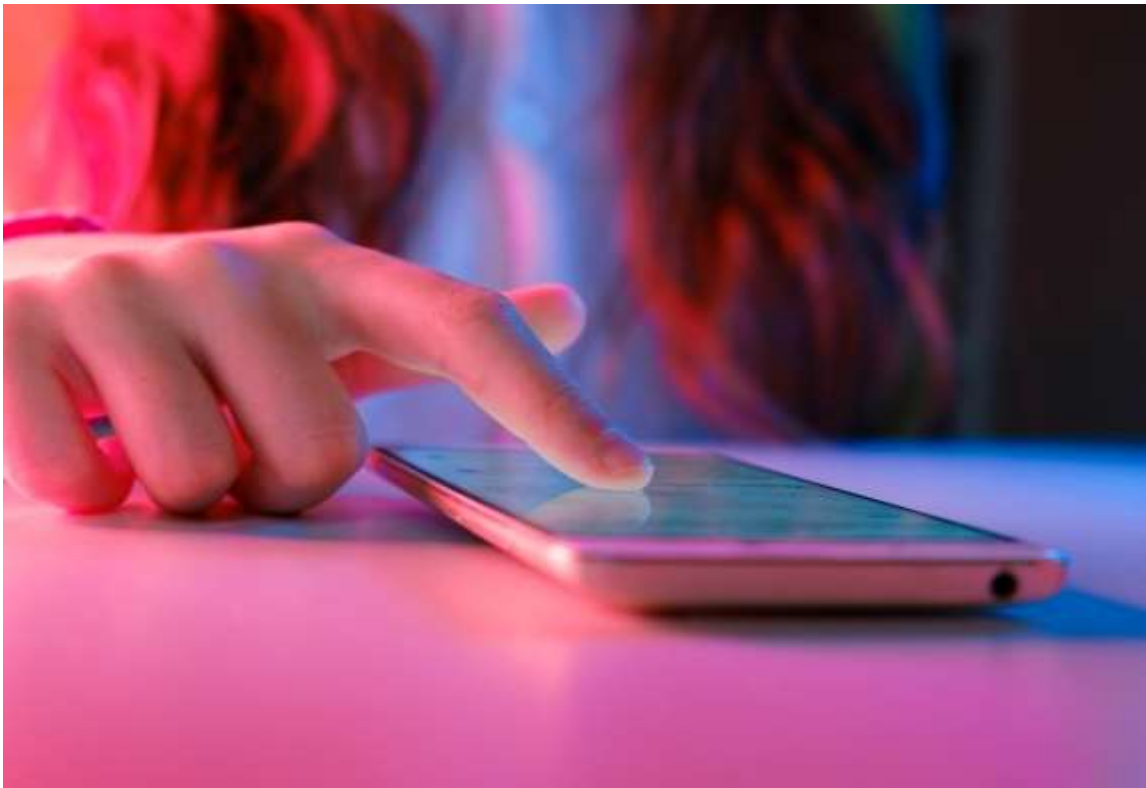


Social e salute mentale: contano la vulnerabilità psicologica individuale e i «digital harms». Maggiori rischi tra i 9 e i 13 anni di Chiara Bidoli

L'aumento progressivo dell'utilizzo di piattaforme precede un incremento dei sintomi depressivi. Intervista a Elisa Fazzi, presidente della Società Italiana di Neuropsichiatria infantile (Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 settembre 2026)



Negli ultimi anni la ricerca sul rapporto tra social media e salute mentale dei bambini e degli adolescenti ha subito una significativa evoluzione. Se prima **l'attenzione era rivolta soprattutto alla quantità di tempo trascorso davanti agli schermi**, studi più recenti indicano che **il rischio dipende soprattutto dalle modalità di utilizzo**, dalla presenza di comportamenti compulsivi e dalle caratteristiche psicologiche individuali.

«L'attuale orientamento della letteratura scientifica suggerisce di **superare il concetto di semplice screen time** per concentrarsi sui **meccanismi attraverso cui l'ambiente digitale può influenzare il benessere neuropsichico**. Uno dei contributi più importanti è rappresentato dallo studio di Fassi, Ferguson, Przybylski, Ford e Orben, pubblicato nel 2025 su *Nature Human Behaviour* — spiega Elisa Fazzi presidente della Società Italiana di Neuropsichiatria infantile —. Analizzando un campione rappresentativo di 3.340 adolescenti britannici di età compresa tra 11 e 19 anni, gli autori hanno confrontato giovani con e senza diagnosi di disturbo mentale. I risultati mostrano che gli adolescenti con disturbi come depressione e ansia trascorrono più tempo sui social media, effettuano maggiori confronti sociali, attribuiscono maggiore importanza ai “like” e ai commenti e riferiscono che i feedback ricevuti online influenzano significativamente il loro umore. Gli autori concludono che **gli effetti dei social media non sono uniformi, ma dipendono**

dalla **vulnerabilità psicologica individuale**, suggerendo che le piattaforme tendano ad amplificare difficoltà già presenti piuttosto che rappresentarne una causa unica».

Ulteriori evidenze vengono dallo studio **Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence**, pubblicato nel 2025 su **JAMA**, che ha analizzato quasi 12.000 bambini dai 9 ai 13 anni.

«I risultati mostrano che l'aumento progressivo dell'utilizzo dei social media precede un incremento dei sintomi depressivi negli anni successivi, mentre non emerge un'evidenza altrettanto forte del percorso inverso, cioè che la depressione iniziale conduca automaticamente a un maggiore utilizzo dei social – continua l'esperta –. Gli autori individuano inoltre nel cyberbullismo, nella riduzione del sonno e nei processi di confronto sociale alcuni dei principali meccanismi attraverso cui i social media possono contribuire al peggioramento del benessere emotivo».

Ulteriori, recenti, ricerche hanno contribuito a spostare l'attenzione dal semplice conteggio delle ore online al concetto di «**digital harms**», cioè ai **meccanismi specifici attraverso cui gli ambienti digitali possono influenzare la salute mentale**.

«Tali lavori evidenziano come assumano particolare rilevanza il **confronto sociale continuo**, il **cyberbullismo**, la **compromissione del sonno**, l'**utilizzo dei social media per la regolazione emotiva** e la **perdita di controllo sul comportamento digitale**. L'impatto dei social media deve quindi essere interpretato all'interno di un modello multifattoriale che comprende anche fattori familiari, scolastici e socioeconomici. Le revisioni sistematiche più recenti convergono nel mostrare associazioni consistenti tra uso problematico dei social media e depressione, ansia, disturbi del sonno, cyberbullismo, bassa autostima e solitudine», continua Fazzi.

I soggetti più a rischio: tra i 9 e i 13 anni

Bambini e preadolescenti, soprattutto tra i 9 e 13 anni, sono tra le categorie più a rischio di sovraesposizione digitale. «È in questa fascia di età che inizia, in media, l'accesso ai social media, quando il cervello è ancora in pieno sviluppo nelle aree deputate al controllo degli impulsi, alla regolazione emotiva e ai processi decisionali. L'esposizione precoce ai social, associata a una maggiore sensibilità ai giudizi dei pari e ai feedback ricevuti online, potrebbe rendere i soggetti particolarmente vulnerabili. Per questo motivo gli studi più recenti propongono strategie preventive orientate non soltanto alla limitazione del tempo di utilizzo, ma soprattutto alla promozione di un uso consapevole delle piattaforme, al miglioramento dell'igiene del sonno, alla prevenzione del cyberbullismo e all'identificazione precoce dei comportamenti compulsivi», spiega la neuropsichiatra Elisa Fazzi.