

Anziani sempre più social: il 74% dei pensionati è online. Ma attenzione al rischio «pigrizia digitale» di Elena Meli

Un rapporto riferisce che gli over utilizzano la tecnologia regolarmente con vantaggi come la creazione di comunità e l'accesso alle informazioni. Ma anche rischi: l'esposizione eccessiva può provocare nuove forme di isolamento (Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 luglio 2026)



Siamo animali sociali o social? La domanda non è così assurda: se da un lato millenni di evoluzione ci hanno plasmato e reso una specie che trae dal contatto con gli altri benessere, sostegno e conforto, **negli ultimi 20 anni questa vicinanza è stata sempre più soltanto online, mediata dai social network**. L'approccio alle relazioni è cambiato, per i nativi digitali ma pure per adulti e senior: magari scelgono Facebook e YouTube anziché TikTok o Instagram, però anche la loro attenzione e il loro tempo vengono risucchiati da *reel* e conversazioni online.

Opportunità e rischi

Il rapporto 2025 dell'American Association of Retired Persons sull'utilizzo delle tecnologie nei pensionati, per esempio, riferisce che **il 74% usa regolarmente social media** (il 60% accede a Facebook almeno una volta al giorno) e circa la metà ci trascorre come minimo un'ora quotidianamente. È certo che la solitudine fa male a tutti, agli anziani perfino di più, ma per gli effetti sul benessere mentale la vita social è paragonabile alle relazioni con persone in carne e ossa? «La tecnologia è uno strumento, tutto dipende da come viene utilizzata», osserva **Antonio**

Vita, presidente della Società Italiana di Psichiatria. «Un uso appropriato dei social **può consentire l'accesso a informazioni che altrimenti sarebbe difficile reperire**, pensiamo per esempio a chi ha patologie poco comuni; può anche essere utile per **alleviare l'isolamento, creare un senso di comunità**».

Isolamento da «pigrizia digitale»

Uno studio pubblicato di recente su *Nature*, condotto su **quasi 90mila over 50 da 23 Paesi**, ha dimostrato che l'accesso a Internet **aiuta gli anziani a mantenere i legami con i familiari che vivono lontani**, mentre secondo un'indagine statunitense su **200 over 60** postare contenuti fa **sentire più «capaci» e partecipi di ciò che accade**.

Esistono in effetti i nonni-influencer, ma l'uso assiduo dei social non è paragonabile alle relazioni vere perché nasconde rischi nuovi, che neppure chi ha più esperienza e ha vissuto per lo più in un'era analogica è preparato ad affrontare. «Anche in adulti e anziani l'esposizione quotidiana alle vite filtrate e ideali degli altri può generare frustrazione, una caduta dell'autostima e pure sintomi di ansia e depressione», sottolinea Vita.

«Senza contare il pericolo della dipendenza: lo *scrolling* dei contenuti che espone continuamente a qualcosa di diverso è gratificante per il cervello, così il rischio è restare “agganciati” e sviluppare **una nuova forma di isolamento da «pigrizia digitale»**. Non si esce più, non si cercano contatti reali perché quelli virtuali sono più comodi; non ci si accorge neanche di perdere qualcosa perché sembra di rimanere connessi al mondo, ma si vive una vita parallela che non arricchisce allo stesso modo perché è molto più ripetitiva. Gli algoritmi social sono fatti per riflettere chi siamo e rispondere ai nostri bisogni, non per stimolarci o portarci a esplorare le novità inattese, quelle in cui è inevitabile imbattersi con gli incontri che abbiamo nella realtà, “non filtrati” dalle impostazioni dei social».

Rischio insonnia

Negli adulti sono presenti poi altri **correlati negativi dell'iperconnessione social**: «Per esempio con il passare degli anni **tendono a dormire di meno**; se alla sera si trascorre un bel po' di tempo sullo smartphone scorrendo reel e post, questo non solo ruba ore di sonno ma porta a riposare peggio, perché la luce dello schermo interferisce con la qualità del sonno», fa notare lo psichiatra.

«Di giorno, l'uso assiduo dei social e l'esposizione a notifiche e messaggi **riduce l'attenzione e compromette l'efficienza cognitiva**, peggiorando le prestazioni sul lavoro e non solo. La velocità dei social poi peggiora la tendenza a essere impulsivi e irritabili indotta dalle attuali vite sempre più indaffarate. Valorizzare le relazioni con persone reali, al contrario, ci aiuterebbe a rallentare».

Solo mezz'ora al giorno

Sembrava trascorso un minuto appena, invece siamo rimasti a leggere commenti e post per un'ora: a quanti accade? I social assorbono, ma come spiega lo psichiatra Antonio Vita un antidoto c'è: «Se ci rendiamo conto di provare malessere quando siamo sui social, è l'ora di **auto-regolamentarne l'uso**. Installare app che aiutino a tagliare le ore passate sul cellulare, uscire senza telefono, dedicare tempo ad altro, che sia un'uscita con gli amici o il movimento all'aperto, sono piccoli gesti per riappropriarsi di un tempo di qualità». Oggi sembrano quasi rivoluzionari, ma ci fanno bene: uno studio pubblicato di recente su *Jama Network Open* ha dimostrato che basta staccarsi un po' dai social per una o due settimane, passando da una media di due ore al giorno a circa mezz'ora, per **ridurre sintomi di ansia e depressione fino al 24 per cento e per diminuire del 14 per cento quelli dell'insonnia**, con un miglioramento evidente del benessere mentale.

L'esperimento: giochi virtuali contro la demenza

Non siamo fatti per vivere da soli. Come sottolinea Antonio Vita: «La socialità è ciò che ci caratterizza come umani e ci consente di apprendere, raggiungere i nostri obiettivi, provare piacere e gratificazione. La **capacità di relazioni sociali è uno dei determinanti della salute mentale**, non a caso viene meno in molte patologie psichiatriche; i rapporti con gli altri hanno effetti diretti sulla mente, perché stimolano la produzione di **neurotrasmettitori “buoni” che riducono l'ansia, regolano l'umore**, ci motivano e **facilitano l'apprendimento attivo**, quello che plasma il cervello e ci arricchisce, a ogni età». Questo è vero soprattutto negli anziani, che soffrono spesso di “fragilità sociale”: sono soli, hanno pochi contatti significativi e questo li espone a un maggior rischio di demenza.

In queste condizioni di forte deprivazione sociale paradossalmente potrebbe venire in aiuto l'intelligenza artificiale: Suraj Samtani, uno psicologo clinico dell'Università del Nuovo Galles del Sud in Australia, sta studiando la possibilità di aiutare gli anziani che hanno già sintomi di demenza e che sono molto soli con *Viv and Friends*, sei personaggi simili a cartoon con cui dialogare su un tablet. I **compagni virtuali, «addestrati» a fare conversazione, gestire l'ansia ed essere di sostegno nel ricordare le piccole cose**, pare siano d'aiuto ad anziani ricoverati che non ricevono visite dai parenti o che vivono soli ma hanno le prime difficoltà di memoria. Se in questi casi può essere opportuno avere amici virtuali per alleviare la solitudine, meglio invece evitarlo se non si hanno deficit cognitivi e si può dialogare con persone in carne e ossa: nel 2013 il film *Lei* in cui Joaquin Phoenix si innamorava del sistema operativo del suo computer pareva fantascienza, oggi «ChatGPT è considerato un amico o un consigliere, dai giovani ma anche dagli adulti. In realtà, è un interlocutore digitale che può indurci a comportamenti e scelte improprie, e che ci porta a perdere molta della nostra a perdere molta della nostra umanità», conclude Vita.