

Dipendenza da smartphone e dispositivi digitali: il 17% dei 15enni è ansioso o nervoso quando non li usa. Il rapporto Ocse

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 19 giugno 2025)

“Come va la vita ai bambini nell’era digitale?”, è la domanda che si sono posti i ricercatori. La risposta non lascia immaginare nulla di buono: a 10 anni il 70% dei bambini già possiede uno smartphone; circa il 10% degli adolescenti tra 11 e 15 anni ha avuto un uso problematico dei social media; il 16% degli 11enni e il 20% dei 15enni ammettono di trascurare regolarmente altre attività (come lo sport) per usare i social media. [IL RAPPORTO](#)

Circa il 17% degli adolescenti quindicenni riferisce di sentirsi ansioso o nervoso per buona parte del tempo (almeno la metà) in cui è costretto a stare lontano dal proprio cellulare o dispositivi digitali. In quasi tutti i Paesi Ocse, le ragazze (22%) hanno una probabilità significativamente maggiore rispetto ai ragazzi (13%) di provare questa ansia. È quanto emerge dal Rapporto “Come va la vita ai bambini nell’era digitale?” recentemente pubblicato dall’Ocse.

Il rapporto offre una panoramica dello stato attuale della vita dei bambini nell'ambiente digitale nei paesi OCSE, sulla base dei più recenti dati transnazionali, sottolineando la necessità di un approccio multisettoriale, che coinvolga l'intera società, compresi i fornitori di servizi digitali, gli operatori sanitari, gli educatori e i genitori, per proteggere non solo i bambini dalle insidie della rete, ma anche per dargli gli strumenti per superare le vulnerabilità offline, con l'obiettivo finale di migliorare il loro benessere. Un gioco di squadra da mettere in campo con urgenza, tenuto conto dei risultati emersi dal rapporto ma anche del fatto che i dispositivi digitali fanno parte della vita di questi ragazzi fin dalla nascita, con un ruolo e un impatto significativo sul loro sviluppo e sulla loro vita quotidiana.

Vengono introdotti ai media digitali in età piuttosto precoce: intorno ai 10 anni, il 93% aveva una connessione Internet nel 2021 e in media circa il 70% dei bambini di 10 anni possiede già uno smartphone. In quasi tutti i paesi, almeno il 50% dei 15enni trascorre 30 o più ore a settimana sui dispositivi digitali, con una minoranza significativa - che va dal 10% in Giappone al 43% in Lettonia - che ha dichiarato di trascorrere 60 o più ore online.

Inoltre, circa il 27% dei quindicenni nei paesi OCSE dichiara di giocare ai videogiochi per almeno tre ore nei giorni feriali; l'8% dei ragazzi (rispetto al 3% delle ragazze) trascorre almeno sette ore in un tipico giorno feriale giocando ai videogiochi, percentuale che raggiunge il 12% nei giorni del fine settimana. In un tipico giorno feriale, il 66% delle ragazze quindicenni e il 61% dei ragazzi trascorrono tre ore o più sui social media.

Nel 2021-22, circa il 10% degli adolescenti di età compresa tra 11, 13 e 15 anni nell'area OCSE dichiara di aver avuto un uso problematico dei social media, in aumento rispetto a meno del 7% nel 2017-18. Le ragazze (12%) sono più esposte a questo tipo di problema rispetto ai ragazzi (8%), e i

bambini con un background migratorio (14%) sono più esposti rispetto ai nativi (10%). Inoltre, gli adolescenti provenienti da famiglie monogenitoriali (12%) segnalano un uso problematico dei social media più frequentemente rispetto a quelli provenienti da famiglie bigenitoriali (9%).

Circa il 16% degli adolescenti di 11 anni e il 20% dei quindicenni che utilizzano i social media nei Paesi OCSE hanno riferito di trascurare regolarmente altre attività (ad esempio hobby, sport) perché volevano utilizzare i social media.

L'uso eccessivo di dispositivi digitali può portare, in alcuni casi, a comportamenti simili alla dipendenza. La ricerca suggerisce che tale uso aumenta il rischio di depressione, ansia, solitudine, difficoltà accademiche, problemi di immagine corporea e disturbi del sonno, con le ragazze spesso più colpite. Inoltre, alcuni fattori aumentano il rischio di danni nell'ambiente digitale, tra cui l'intensificarsi del confronto sociale, l'esposizione a immagini idealizzate e il cyberbullismo. Diversi fattori personali e ambientali nel mondo non digitale possono rendere i bambini più vulnerabili all'uso problematico dei media digitali. Tra questi, scarso interesse per l'attività fisica, problemi comportamentali, deboli relazioni sociali, avversità familiari (ad esempio, maltrattamenti, conflitti genitoriali, scarsa genitorialità) e basso benessere psicologico.

Di fronte a questa fotografia, per l'Ocse occorre, tra le altre cose:

- definire quadri normativi efficaci e promuovere lo sviluppo di tecnologie e servizi che diano priorità alla sicurezza dei bambini;
- migliorare l'alfabetizzazione e le competenze digitali tra i bambini, con scuole e insegnanti che svolgono un ruolo cruciale nel loro empowerment;
- fornire indicazioni a genitori e tutori per aiutarli a comprendere i vantaggi e i rischi dell'impegno digitale dei bambini;
- integrare le prospettive e le esperienze dei bambini nella progettazione delle politiche per garantire che i loro bisogni siano compresi accuratamente e che le misure di supporto siano implementate efficacemente.

Allegati: ■ [Il rapporto](#)