

I minori di 18 anni che passano più 4 ore al giorno davanti agli schermi più a rischio di depressione

Passare più di quattro ore davanti allo schermo può avere diverse ripercussioni sulla salute mentale. Ma come proteggere i più piccoli? (Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 febbraio 2026)



Uno studio pubblicato alla fine di gennaio 2026 su [Nature](#) e condotto su più di 50mila bambini e ragazzi statunitensi appartenenti alla fascia d'età tra i 6 e i 17 anni, ha rilevato che i giovani che trascorrono **più di quattro ore al giorno davanti ad uno schermo**, potrebbero correre il rischio di soffrire di problemi di salute mentale di varia natura. Tra questi, vi è la possibilità che vi sia un aumento significativo di **soffrire di depressione**, essere soggetti ad un aumento di ansia o **ADHD**.

Lo studio

La ricerca, firmata da **Ying Dai** dell'Università di Hong Kong e da **Na Ouyang** della Yale University, è stata pubblicata in una versione non revisionata, cosicché fosse disponibile un **accesso anticipato ai risultati**. Motivo per cui, va sottolineato, potrebbero essere disponibili prossimamente ulteriori revisioni. Secondo quanto emerge dalla pubblicazione, tuttavia, chi appartiene alla fascia d'età 6-17, ha visto un'alterazione delle interazioni sociali e della routine a causa della **digitalizzazione della società** di oggi. Questo ha comportato ad un aumento della sedentarietà con possibili ripercussioni sulla salute mentale.

Secondo i dati a disposizione dei ricercatori, chi trascorre più di quattro ore al giorno davanti agli schermi, può vedere aumentata del 45% la possibilità che il possa sviluppare **disturbi d'ansia**. Ma ancora peggiore e forse più preoccupante è il **rischio di depressione, che aumenta del 61%**. Non

da meno anche il rischio di ADHD, che aumenta del 21% e infine del 24% vi è la possibilità di soffrire di altri problemi comportamentali o di condotta. Questi dati non significano una causa diretta, ma un'associazione significativa.

L'attività fisica come prevenzione

Esistono però una serie di fattori che possono contribuire al peggioramento della salute mentale dei ragazzi e delle ragazze. **Buona parte è dovuta alla riduzione dell'attività fisica**, ma anche l'igiene del sonno ha un suo impatto. Nel caso non vi fosse un regolare ritmo circadiano del sonno costante o il sonno è ridotto nella durata, vi può essere una maggiore associazione tra esposizione agli schermi e problemi di salute mentale, sebbene la durata del sonno sottolinei una percentuale molto meno significativa. Secondo lo studio, **l'attività fisica emerge come il fattore protettivo più influente** tra il tempo trascorso davanti allo schermo e i problemi di salute mentale: esso rappresenta fino al 39% di tale relazione.

Come tutelare i più giovani

I dispositivi hanno a disposizione strumenti, come il [parental control](#), che consentono a genitori o tutori di poter aiutare i più giovani a gestire il proprio tempo con i dispositivi o online. Grazie a queste soluzioni, si può ad esempio inserire un limite di tempo oltre il quale il minore non può sfiorare. La ricerca non spiega quale attività è la più dannosa, anche se siamo a conoscenza da tempo che i [social media](#) non abbiano un impatto positivo sui [giovanissimi](#). I dati, tuttavia, non offrono un rapporto causa-effetto, ma si limitano ad analizzare un periodo di tempo quotidiano che alla lunga potrebbe causare disturbi di salute mentale.

Sullo stesso argomento

- [Adolescenti e AI, cosa li spinge a innamorarsi di un chatbot. Le storie di Cristina Ravanelli](#)
- [La solitudine dei numeri primi](#)
- [Limiti e divieti per arginare i pericoli online, ma chi educa i nostri figli?](#)
- [Matteo, a 13 anni vittima di catfishing: «Credeva di chattare con una ragazza, ma era un gruppo di bulli che lo ricattava»](#)
- [Ragazzi sempre online, lo psichiatra: «Togliere il cellulare non serve. Attenzione ai segnali di chiusura»](#)