

## Ragazzi e cellulare: il primo telefono (di base) va dato a 14 anni, lo smartphone a 16

Qualcuno lo possiede già da bambino, in moltissimi sanno navigare e chattare fin da piccolissimi, senza che un adulto li controlli. In un libro uno psichiatra spiega quali sono i rischi di un uso precoce e i sintomi della sindrome da disconnessione

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 luglio 2025)



L'iperconnessione rende più soli. Può sembrare una contraddizione, ma in realtà è il risultato dell'abuso dei device: nascono come preziosi strumenti che facilitano la vita ma si trasformano in una fonte di dipendenza, mettendo a rischio la salute mentale di bambini e ragazzi. Quali sono le conseguenze? Lo abbiamo chiesto a **Franco De Masi**, psichiatra e psicoanalista, membro ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, e autore di *No Smartphone* (Piemme), saggio sui rischi reali del mondo digitale.



No Smartphone di Franco De Masi (Piemme)

### Utilizzo precoce (e senza adulti che controllano)

Il messaggio, come fa supporre il titolo, è categorico? «No, non si può vietare lo smartphone, che è uno strumento di uso importantissimo per adulti e adolescenti. Il problema è molto più complesso e il libro è incentrato sui rischi dell'abuso e non dell'uso». A partire dall'**utilizzo sempre più precoce**: il 12 per cento dei bambini tra i 4 e i 10 anni sa navigare e chattare con un telefonino, o addirittura lo possiede. Il 46 per cento di bambini e ragazzi tra i 4 e i 17 anni, inoltre, lo utilizza senza alcun controllo da parte dei genitori. L'Italia conquista **un triste primato** europeo, perché registra il dato più alto per l'accesso allo smartphone **senza la supervisione di un adulto**. Ma perché siamo sedotti da questo strumento? «Si crea una dipendenza emotiva e fisica, specie nelle menti più fragili, quelle dei giovani, in particolare degli adolescenti» spiega **De Masi**. «I ragazzi devono scoprire la vita e hanno due modi per farlo: esserne meravigliati come succedeva a noi o, come capita adesso, scoprirla perché qualcuno ha preparato le vie della conoscenza. Lo smartphone è predisposto, diciamo così, da coloro che lo programmano, in modo da creare dipendenza e un tornaconto che si misura in guadagno economico».

### I pericoli del porno e della perversione psicologica

È sufficiente navigare sui social e sui motori di ricerca per accedere a contenuti di qualsiasi genere, moltissimi non adatti ai minori. «Ci sono **video porno a profusione** e i ragazzi non fanno più esperienza diretta della sessualità, ma imitano ciò che vedono: questo comporta un grosso problema di sviluppo della sensibilità, delle emozioni, della maturità relazionale». Nel saggio, De Masi cita uno studio dell'Istituto americano *Common Sense*, condotto su oltre milletrecento ragazzi e ragazze tra i 13 e i 17 anni di vari gruppi sociali ed etnici: il 73 per cento **ammette di ricorrere alla pornografia**, il 41 per cento lo fa mentre è a scuola e quasi la metà approfitta dei mezzi telematici dell'istituto. Ma ciò che risulta davvero allarmante è la percezione della violenza, considerata normale durante i rapporti sessuali. «Questo è uno dei rischi del mal uso dello smartphone» conferma l'esperto, «Quando è arrivato Internet, lo abbiamo accolto come un'occasione per comunicare liberamente; in un secondo tempo, però, la Rete è stata invasa dai videogiochi e dalla sessualità. A questo, si aggiungono fenomeni estremi di induzione a una sorta di **perversione psicologica**, come gli inviti a **essere sempre più magri** e a fare cose sempre più pericolose». Quali sono i giovani più a rischio? «Quelli più suscettibili sono quei ragazzini già ritirati, che si costruiscono **un mondo isolato** attraverso le fantasie. Lo smartphone è una via per alimentare questo mondo di fantasie. Si è visto, infatti, che durante la pandemia i ragazzi vitali e con più relazioni usavano i device per collegarsi tra di loro, quelli isolati per allontanarsi sempre di più dagli altri» prosegue lo psichiatra.

### L'abuso provoca la deformazione delle mente

Quali sono i sintomi di dipendenza da smartphone che i genitori devono imparare a riconoscere? «L'abuso dello smartphone, nei casi più gravi, cancella le capacità relazionali. Questi ragazzi non

riescono più ad avere gli strumenti per emergere, perché l'abuso crea una **deformazione della mente**, causando un ritiro che può non essere reversibile». Ci sono genitori che usano i **device come babysitter silenziosi**, anche per i bambini più piccoli, altri che non sono pro-smartphone ma si sentono comunque costretti a concederlo ai figli per condizionamento sociale. Come comportarsi? «Bisognerebbe dare ai ragazzi un telefono di base, non aperto a internet e soprattutto ai social, a 14 anni. E poi se si vuole a 16 anni si può dare accesso a qualche social media» suggerisce De Masi. «Purtroppo, numerosi studi **confermano che i ragazzini utilizzano questi strumenti molto prima dei 14 anni**, già da piccolissimi. I bambini vengono attirati dalle immagini, che sostituiscono la realtà e sono potenzialmente capaci di attrarre tutti i sensi. Si passa dallo psichico, man mano che si cresce, al sensoriale, perché l'uso dello smartphone ci riempie di sensazione, colori, movimenti e suoni e la mente viene catturata. E da lì inizia la dipendenza».

### Attenzione alla nomofobia

Dipendenza chiamata "**nomofobia**" (dall'inglese «No Mobile Phobia») o **sindrome da disconnessione** e che causa ansia e panico quando non si ha con sé il telefono o non si è in grado di caricarlo o farlo funzionare. Sono sempre più numerosi gli studi sui rischi dell'abuso e gli esperti che mettono in guardia i genitori. Persiste però una sorta di **analfabetismo sul tema**: continua a non esserci una reale percezione del danno che si sta facendo alle nuove generazioni consentendo un uso privo di controllo dei device. Come si spiega questa mancanza di coscienza? «Dipende molto dal contatto emotivo che c'è tra genitori e figli. Una recente ricerca fatta al **Policlinico di Milano** svela che i genitori che permettono di più l'abuso dello smartphone sono quelli di livello sociale più modesto. Dove c'è maggiore cultura, c'è maggiore capacità dei genitori di intervenire. Bisogna discutere con i figli, senza vietare» prosegue l'esperto. «Anche i genitori possono imparare. Come uno non dà una macchina a un ragazzino di 15 anni, così lo smartphone deve essere considerato uno strumento per il cui uso bisogna essere abilitati».

### La crisi dei genitori

Si può dire che più che una crisi generazionale dell'adolescenza esiste una crisi dei genitori, che faticano a riconoscersi in questo ruolo complesso? «Gli stessi **genitori abusano dello smartphone**. Talvolta, rimproverano il bambino perché sta troppo attaccato al device e mentre la fanno, guardano il telefono». Per i ragazzi vita reale e vita virtuale sono la stessa cosa. Non c'è una netta distinzione, come possiamo aiutarli a vedere la differenza? «**I figli imitano i genitori**. Un bambino che ha il genitore che legge libri, ha degli amici e partecipa alle attività sociali e politiche, apprende che c'è una vita fuori dallo smartphone. Se invece il genitore è isolato, non comunica le emozioni, non parla di sé e della propria esperienza da adolescente, questo bambino viene attratto dalla vita evasiva», che non è però caratterizzata da una fantasia creativa e costruttiva, perché «mentre il bambino usa lo smartphone viene attirato da qualcosa che non è lui e si identifica con il

personaggio. Il rischio è che questi bambini e adolescenti non sviluppino una loro personalità, diventando intrinsecamente deboli, e sentano il bisogno solo di imitare».

#### **Sullo stesso argomento**

- [Schermi e bambini: la ricerca dell'American Psychological Association che mostra gli effetti \(negativi\) sulla psiche](#)
- [Adolescenti e social network: conta più il «come» del «quanto»](#)
- [Genitori e cellulari: come gestire il rischio che i figli accedano a film o videogiochi per adulti](#)