

CELLULARE E ADOLESCENZA

# SMARTPHONE, LA GENERAZIONE DELL'ABUSO

Giovani e giovanissimi rischiano, secondo medici e psicologi, depressione, ansia e solitudine. Sono assolutamente indispensabili ulteriori studi



di **Filippo Tradati**  
Medico e docente universitario



**N**on molto tempo fa ero in un bar per mangiare un panino. Osservavo due adolescenti, seduti uno davanti all'altra, al tavolino di fronte al mio. Erano in silenzio, entrambi cliccavano velocemente sul cellulare che avevano sotto il piano del tavolo. **Concentratissimi, non si guardavano neppure.** Ho pensato che stessero chattando con degli estranei. Il ragazzo improvvisamente alza lo sguardo e sussurra all'amica: «Ma cosa dici?», e subito riprende a battere sulla tastiera del cellulare. Dopo dieci secondi è il turno della ragazza: «Adesso sei tu che sbagli», e riprende a chattare.

**Insomma, stavano inviando messaggi seduti allo stesso tavolo!** Non sapevo se ridere o piangere. In Italia il 98 per cento degli adolescenti ha uno smartphone, cioè un telefono portatile che nel tempo si è evoluto e consente di connettersi a Internet, fare foto e video, immagazzinare dati, scrivere mail,

connettersi alla banca e mille altre cose.

**Sono sicuramente utili e non potremmo più farne a meno, se non vivendo in un eremitaggio mentale e fisico.** Tuttavia, da medico, mi domando: questo uso (e spesso abuso) dei cellulari quanto ha cambiato l'ultima generazione? Come ha modificato il loro modo di impiegare il tempo libero?

Innanzitutto, gli adolescenti leggono meno: nel 1980 la percentuale di liceali che leggeva quotidianamente un libro o un giornale era del 60%. **Nel 2015, è crollata al 15%.** Anche la capacità di affrontare lunghi testi scolastici sembra diminuita in questi giovani ormai abituati ai brevi messaggi del cellulare o di Twitter. Per non parlare delle storpiature grammaticali e ortografiche.

Alcuni psicologi hanno lanciato un allarme: negli ultimi dieci anni, tra gli adolescenti, **la depressione, l'ansia, la solitudine** e persino **il tasso di suicidi**, sono aumentati vertiginosamente.

Non si può ovviamente dire che tutto ciò sia colpa dei cellulari, perché è stato dimostrato che un **uso moderato dello smartphone e dei social media (meno di un'ora al giorno) non è causa di problemi di salute mentale.**

I dati, tuttavia, sicuramente non possono essere ignorati e devono diventare fonte di **studi ulteriori** per capire il reale impatto della tecnologia su questa ultima generazione di adolescenti e giovani. ●

## LA DOMANDA DELLA SETTIMANA

I miei figli giocano, e molto, con i videogiochi. Devo essere preoccupata? Possono averne dei vantaggi per la loro crescita?

LAURA, SALERNO

— **Non sono un esperto di videogame, ma penso che molto dipenda dal tipo di videogioco e dal tempo che i suoi figli dedicano a questi passatempi.** Per non passare da antagonista tecnologico e per scrivere anche buone notizie, le citerò un recente studio fatto da neuropsicologi tedeschi. In questa ricerca sono stati messi a confronto degli adolescenti che giocavano con videogiochi almeno 15 ore alla settimana con un gruppo di pari età che non giocavano regolarmente. Scopo dello studio era testare le abilità di apprendimento, di analisi delle situazioni e della velocità di reazione in circostanze impreviste. Ebbene, i ragazzi che giocavano con più frequenza ai videogame hanno dimostrato maggiore velocità di apprendimento, una migliore capacità di analizzare le situazioni e di catalogare nuove conoscenze. È stato ipotizzato che questo dipenda da un'aumentata attività della zona cerebrale dell'ippocampo. Questo potrebbe essere importante anche per gli anziani con decadimento della memoria, in quanto una diminuita attività dell'ippocampo è correlata con calo della memoria. Tratteremo i deficit della memoria degli anziani facendoli giocare con i videogiochi? Chissà...

ISTOCK