

# Più connessi, ma più isolati

**D**urante la pandemia è aumentato a dismisura, soprattutto tra i più piccoli, il tempo trascorso davanti agli schermi, per molti unica “finestra sul mondo”. E, nonostante i device siano stati utilizzati soprattutto per restare in contatto con gli amici e con il mondo esterno, bambini e adolescenti si sono sentiti lo stesso isolati, stressati e tristi.

È questa l'immagine di bambini e adolescenti che emerge da un sondaggio condotto dalla Società Italiana di Pediatria, in collaborazione con Polizia di Stato e Skuola.net, su un campione di 10 mila studenti – di cui 6500 ragazzi tra 15 e 18 anni e 3500 tra 9 e 14 anni – costituito per il 65% da ragazze e per il 35% da ragazzi, rappresentativo di tutto il territorio nazionale. E i cui risultati sono stati confrontati con un'analoga ricerca condotta nel 2019, prima che diretti interessati conoscessero la lunga fase di confinamento dovuta al virus SARS-CoV-2.

**Troppe ore sugli schermi.** Il primo importante dato emerso riguarda il tempo trascorso sui dispositivi tecnologici. Ben il 54% del campione dichiara di usare i media device per più di tre ore al giorno, oltre al tempo trascorso in DAD (il 50% nella fascia 9-14 anni, il 57% in quella 15-18 anni). Nel 2019, questa percentuale era pari al 41% ma, a ben vedere, l'aumento ha riguardato soprattutto i giovanissimi, ossia i 9-14enni. Passa, infatti, dal 32 al 50% – dunque da una proporzione di 1 su 3 a un rapporto di 1 su 2 – la quota di bambini e preadolescenti che trascorre sui device più di tre ore al giorno oltre alle attività scolastiche. Se a queste ore si sommano quelle impegnate in DAD, circa 5 al giorno, è facile “tirare le somme”: 1 intervistato su 2 passa almeno 8 ore al giorno davanti a un dispositivo. E questo nella migliore delle ipotesi, ossia che le ore extrascolastiche trascorse su smartphone e

*Un bambino su due trascorre oltre 8 ore davanti agli schermi, l'80% vive emozioni negative. I risultati del sondaggio SIP, Polizia di Stato, Skuola.net*

tablet non siano più di tre. Un tempo che, inoltre, tende a crescere ulteriormente con l'età.

**Unica finestra sul mondo.** Ma cosa fanno gli studenti davanti a smartphone, tablet e pc? Al di fuori della didattica, i dispositivi vengono usati prevalentemente per comunicare con gli amici (36%), usare i social (24%), guardare video o film (21%), giocare ai videogame (11%), solo marginalmente per fare ricerche (8%). Rispetto ai dati del 2019, passa dal 24 al 36% la quota di coloro che usano la tecnologia per comunicare con gli amici e si riduce dal 19 all'8% la quota di quelli che usano le risorse digitali per fare ricerche o approfondire argomenti di interesse.

**Nelle ore serali.** Aumenta dal 38 al 56%, in meno di due anni, l'utilizzo del telefonino prima di andare a dormire (52% tra i più piccoli, 59% tra i più grandi).

**Le relazioni nello spazio digitale non bastano: l'80% vive emozioni negative.** In mancanza del-

**10.000 studenti**

il campione del sondaggio di SIP, Polizia di Stato e Skuola.net

**54%**

usa i device più di tre ore al giorno

**36%**

usa i device soprattutto per comunicare con gli amici

**56%**

utilizza il telefonino prima di andare a dormire

la scuola e di altri ritrovi abituali (palestre, piscine, laboratori teatrali, ecc.) la tecnologia, come era prevedibile, si afferma come strumento di “sopravvivenza”, unica strada per costruire o mantenere relazioni umane, seppur mediate. Ma gli schermi non bastano a simulare la realtà. Così, il 25% degli intervistati dichiara di sentirsi più isolato e avverte la mancanza di una relazione in presenza, il 24% si sente più stressato, il 18% più triste, il 14% dichiara di aver paura per i propri familiari e per il proprio futuro, appena il 6% afferma che i rapporti interpersonali sono migliorati grazie alla tecnologia. Soltanto il 13% dichiara di non aver sperimentato nessuna delle emozioni appena elencate. E mentre i più grandicelli (15-18 anni) si sentono maggiormente stressati (27% contro 18%) e preoccupati (15% contro 11%), i più piccoli (9-14 anni) si sentono un po' più isolati (28% contro 24%).

**Pochi libri, molte serie tv.** Solo eccezionalmente la pandemia ha rappresentato l'occasione per consolidare relazioni familiari. Alla domanda “durante questi mesi cosa hai fatto di più?” il 37% risponde di aver visto più serie tv, il 13% di aver giocato in rete con gli amici, il 12% ha giocato ai videogiochi da solo, soltanto l'11% ha letto più libri, solo il 12% ha parlato di più con la sua famiglia e appena il 3% dichiara di aver giocato più del solito a giochi di società con la famiglia (Cynthia Caruso, Direttrice di “Pediatria”). ■

## I COMMENTI DEGLI ESPERTI

# Meno schermi più attività fisica

**I** dati relativi al rapporto dei nostri bambini e ragazzi con i dispositivi elettronici sono senza dubbio allarmanti, si registra tra i più giovani un incremento del 13% in poco più di un anno di coloro che usano i dispositivi per più di tre ore al giorno. Sempre più tempo e sempre prima. I bambini e ragazzi, quindi, utilizzano i media device per più tempo ed iniziano ad utilizzarli prima. Il sondaggio ha inoltre evidenziato un significativo aumento nell'uso dei dispositivi elettronici prima di andare a letto. È noto che tali dispositivi possono prolungare il tempo necessario per l'addormentamento ed influenzare la qualità del sonno. Questo dato è ancora più preoccupante se si considera che un recentissimo studio, condotto su lattanti e bambini piccoli, ha mostrato che i bambini italiani vengono esposti in maniera eccessiva ai dispositivi elettronici già dai primissimi anni di vita e che



**Annamaria Staiano**  
Vicepresidente SIP

tale esposizione si associa ad una alterazione nell'acquisizione di adeguati pattern del sonno (Bellagamba F et al. Front Psychol 2021; 12:589664). Tenuto conto che una scarsa qualità del sonno determina effetti sfavorevoli sulla salute globale dell'individuo, sia in termini di performance nelle attività quotidiane che in termini di aumento del rischio di disturbi dell'umore, è evidente che tale abitudine andrebbe fortemente contrastata.

Se, da un lato, bisogna riconoscere che durante la pandemia la tecnologia ci ha consentito di mantenere un contatto con amici e familiari e di continuare a svolgere regolarmente le attività scolastiche e lavorative, dall'altro lato, nel leggere i risultati del sondaggio sono rimasta colpita dal fatto che il 46% dei bambini e ragazzi dichiara di utilizzare troppo internet senza rendersene conto e di utilizzarlo, per divertimento, anche mentre fa i compiti. I nostri ragazzi, quindi, vivono costantemente “connessi” e l'eccessivo utilizzo dei dispositivi elettronici, e in particolare dei social network, accentua la tendenza a isolarsi dal mondo esterno, che è ormai una costante delle nuove generazioni, rendendo labilissimo il confine tra “vita reale” e “vita virtuale”.

Altro aspetto preoccupante è che la pandemia ha agito da pericoloso acceleratore della pre-esistente tendenza ad un globale peggioramento dello stile di vita; la sospensione delle attività sociali ha infatti favorito l'eccessivo utilizzo dei dispositivi elettronici che si è associato ad una sospensione delle attività all'aperto e dell'attività fisica in generale, e ad abitudini alimentari scorrette. In futuro questo peggioramento potrà essere solo progressivo se non verranno messe in atto, il prima possibile, adeguate campagne di sensibilizzazione dei giovani e delle loro famiglie per un uso corretto e consapevole dei dispositivi elettronici, e più in generale per diffondere la cultura di uno stile di vita sano, caratterizzato da buona qualità del sonno, alimentazione equilibrata e attività fisica regolare. ■

