

**NATIVI DIGITALI**

Su Nature la riflessione in controtendenza di Odgers psicologa dell'università della California Irvine

# La tecnologia non rovina i giovani

*Non ci sono prove scientifiche sugli effetti negativi neanche per gli smartphone*

ROMA - Gli smartphone e i social media «non stanno rovinando una generazione», e non ci sono prove scientifiche per le affermazioni negative sugli effetti della tecnologia sui ragazzi.

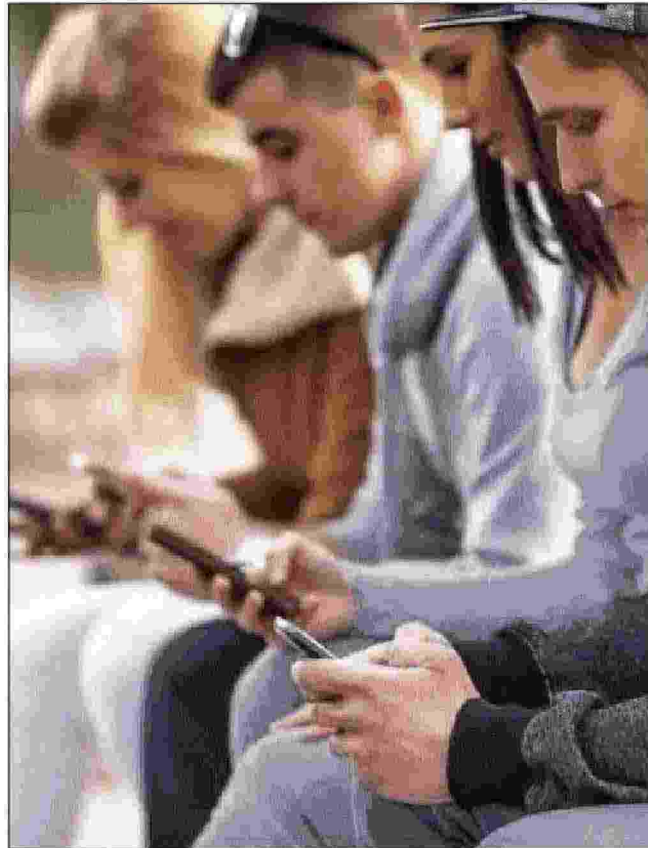
Lo afferma un lungo articolo sulla rivista Nature da Candice Odgers, psicologa dell'università della California Irvine.

«Avere più dati e di migliore qualità è cruciale - conclude Odgers dopo aver passato in

rassegna gli studi più recenti sull'argomento -. Ma gli studi condotti finora non giustificano la paura che questi dispositivi stiano portando una generazione alla rovina. Quello che le attività online potrebbero fare, è riflettere e persino peggiorare vulnerabilità esistenti».

Le paure, sottolinea l'articolo, hanno dato vita a iniziative come la lettera di alcune associazioni ad Apple che chiedeva di rispondere a «una crescente serie di studi sugli effetti negativi dei dispositivi e dei social media. In realtà, spiega Odgers, gli studi più recenti hanno dato un mix di risultati positivi, negativi e nulli, e tutti con effetti piccoli. «Uno dei più grandi finora ha analizzato più di 120mila adolescenti britannici

nel 2007. Non ha trovato nessuna associazione tra benessere mentale e uso moderato della tecnologia, e piccole associazioni negative per alti livelli di utilizzo».



Ragazzi alle prese con il cellulare

Quello che succede, conclude la ricercatrice, è che gli adolescenti che trovano più avversità nella vita reale hanno un rischio maggiore di avere esperienze negative online.

«Ad esempio giovani già vulnerabili hanno un rischio maggiore di avere feedback negativi sui social media, di sperimentare difficoltà nel regolare l'uso di Internet e di passare più tempo guardando passivamente il materiale online piuttosto che interagendo».

In questo caso, sottolinea l'esperta, che è fra gli scienziati firmatari di un appello perché le linee guida siano scritte sulla base dei dati e non del «panico morale», la rete sembra riflettere in tutto il mondo reale.

Secondo uno studio ancora

non pubblicato ma citato nell'articolo su 2100 teenager americani quelli da famiglie più svantaggiate economicamente e socialmente hanno una probabilità maggiore di riportare effetti negativi dall'uso del web.

«Gli adulti si preoccupano sempre di come gli adolescenti passano il tempo - conclude l'articolo firmato dalla psicologa dell'università della California Irvine - Il telefono, il rock and roll, i fumetti e i romanzi hanno causato panico nei genitori. È comprensibile, un utente del web su tre è un bambino e l'esplosione dei contenuti forniti sulla base di algoritmi fa legittimamente alzare la preoccupazione. Ma la costruzione di un mondo digitale sicuro richiede che si resista alle reazioni dettate dalla paura».

**IN ITALIA**

## Oltre 8 milioni di ragazzi

IN Italia oggi vivono circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi circa il 10% (dati Istat) si dichiarano globalmente insoddisfatti della loro vita, delle loro relazioni amicali, familiari e della loro salute. Questo dato segnala che un numero estremamente significativo di giovani è in una situazione di difficoltà emotiva, confermata dalla prevalenza, sempre attorno al 10%, di forme depressive o ansiose in questa fascia d'età. È a questi giovani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento di tutti quei fattori «tossici».

LO STUDIO

## Le tesi degli psichiatri Mencacci e Migliarese

MILANO - Il 3,7% degli adolescenti ha un uso problematico dei mezzi tecnologici e circa 300 mila giovani tra i 12 e i 25 anni soffrono di dipendenza di internet. Di questi dati si è parlato a Milano durante la presentazione di "Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza", il libro degli psichiatri Claudio Mencacci e Gianni Migliarese edito da Pacini sull'impatto che lo sviluppo delle tecnologie, l'utilizzo della rete e degli smartphone possono avere in periodi sensibili dello sviluppo cerebrale come il periodo adolescenziale. "Gli adolescenti di oggi sono stati correttamente definiti "nativi digitali", spiega Claudio Mencacci, direttore Dipartimento Neuroscienze e salute mentale dell'ASST FBF-Sacco di Milano. «Questa terminologia sottolinea che l'adolescente vive il proprio sviluppo identitario in un mondo in cui uno degli aspetti centrali è rappresentato dalla tecnologia. Diviene quindi fondamentale cercare di comprendere quale possa essere l'effetto di questi strumenti nel percorso di modellazione cerebrale adolescenziale», aggiunge. L'utilizzo della tecnologia è ormai ubiquitario negli adolescenti italiani. I dati Istat segnalano che quasi il 95% dei ragazzi tra i 14 e 19 anni utilizza internet. Gli studi internazionali segnalano che l'utilizzo della tecnologia può diventare problematico in una percentuale compresa tra l'1 e il 4% circa di questi ragazzi.

Giovanni Migliarese, coautore del libro e responsabile del Centro ADHD Adulti della Asst-Fbf-Sacco, ricorda che L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha presentato ormai nel 2005 un piano d'azione finalizzato a

favorire la salute mentale, riconosciuta finalmente tra i capisaldi del benessere individuale. In Italia oggi vivono circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi circa il 10% (dati Istat) si dichiarano globalmente insoddisfatti della loro vita, delle loro relazioni amicali, familiari e della loro salute. Questo dato segnala che un numero estremamente significativo di giovani è in una situazione di difficoltà emotiva, confermata dalla prevalenza, sempre attorno al 10%, di forme depressive o ansiose in questa fascia d'età. E' a questi 800 mila giovani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento di tutti quei fattori "tossici" che possono favorire l'esordio e il mantenimento di patologie psichiche. «La presenza ubiquitaria della tecnologia provoca quella che potremmo definire come una vera e propria sovrastimolazione sensoriale - spiega Mencacci - I ragazzi sono sempre esposti a microstimolazioni attraverso gli smartphone. Alert, messaggi, like tendono a creare uno stato di allerta, con conseguenze che si riscontrano sull'attenzione, sulla memoria e sui ritmi del sonno. Quasi il 90% dei ragazzi riferisce di aver sperimentato il fenomeno della 'vibrazione fantasma' ovvero del falso allarme di ricezione di un messaggio sul cellulare».

Giovanni Migliarese, coautore del libro e responsabile del Centro ADHD Adulti della Asst-Fbf-Sacco, ricorda che L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha presentato ormai nel 2005 un piano d'azione finalizzato a favorire la salute mentale, riconosciuta finalmente tra i capisaldi del benessere individuale.

