Adolescenti- Dipendenza da Smartphone e Suicidi: una Inquietante Associazione

Data 20 luglio 2025
Categoria Medicinadigitale

Uno studio pubblicato su JAMA(1) e commentato dal BMJ (giugno 2025)(2) dimostra che **i sintomi di dipendenza dall'uso del "telefonino" e dei media digitali sono un predittore significativamente più importante del rischio di ideazione e comportamenti suicidari negli adolescenti rispetto al semplice tempo trascorso davanti agli schermi.**

Lo studio ha coinvolto 4285 adolescenti statunitensi, seguiti per quattro anni a partire dai 10 anni d'età. Sono stati monitorati sintomi di dipendenza (uso compulsivo, difficoltà a smettere, disagio in assenza dello schermo), ideazione suicidaria , e sintomi emotivo-comportamentali .

Risultatiprincipali:
• Il 31% dei giovani ha sviluppato una crescente dipendenza dai social media. Il 24,6% ha mostrato un aumento progressivo di uso dipendente dello smartphone.
• L'uso dipendente di videogiochi è associato a sintomi internalizzanti (es. depressione).
• L'uso dipendente dei social è associato a sintomi esternalizzanti (es. comportamenti aggressivi).
• **Il rischio di comportamento suicidario era fino a 2,39 volte più alto nei soggetti con uso altamente dipendente.L'uso dipendente e non il tempo totale, è correlato al rischio di suicidio e peggioramento della salutementale.**

Inoltre, l'uso dipendente è risultato più frequente in adolescenti di minoranze etniche,di famiglie con basso reddito,con genitori non sposati o senza istruzione universitaria.
I ricercatori sottolineano che la dipendenza da schermo dovrebbe essere trattata come entità clinica a sé, eventualmente con approcci come la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), piuttosto che concentrarsi solo sul tempo di esposizione.

Breve commento del BMJ (2)
Lo studio propone un cambio di paradigma importante: **non è la quantità di tempo speso online a essere determinante per la salute mentale degli adolescenti, bensì la qualità e la modalità dell'interazione digitale. Questo ha implicazioni rilevanti in ambito clinico, educativo e sociale: spostare l'attenzione dalla "quantità" alla "natura compulsiva" dell'uso consente interventi più mirati.**
Inoltre, i risultati suggeriscono l'importanza di strumenti di screening precoce per l'identificazione di pattern di uso disfunzionale, e mettono in discussione l'idea, molto diffusa, che basti "limitare il tempo davanti allo schermo" per proteggere il benessere psicologico.
Lo studio è coerente con l'approccio bio-psicosociale e apre alla possibilità di considerare le dipendenze digitali come disturbi comportamentali autonomi, da trattare con gli stessi criteri delle dipendenze tradizionali.

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia

1. Xiao Y, Meng Y, et Al.:. Addictive screen use trajectories and suicidal behaviors, suicidal ideation, and mental health in US youths. JAMA2025:e257829. doi:10.1001/jama.2025.7829. pmid:40531519
2. Jane Feinmann : Addictive symptoms more important than time spent on phone in predicting suicidal thoughts in young people, study finds BMJ 2025; 389 doi: https://doi.org/10.1136/bmj.r1289 (Published 20 June 2025)

Perapprofondimenti:
Giampaolo Collecchia e Riccardo De Gobbi: Intelligenza Artificiale e Medicina Digitale Il Pensiero Scientifico Ed. Roma 2020
pensiero.it/catalogo/libri/pubblico/intelligenza-artificiale-e-medicina-digitale