SOCIAL MEDIA e SALUTE MENTALE dei GIOVANI

Data 11 luglio 2026
Categoria Medicinadigitale

Un recente editoriale del Jama(1) commenta una grande meta-analisi pubblicata su JAMA Pediatrics(2) che ha valutato il rapporto tra uso dei media digitali e salute mentale/development dei giovani. Il punto di partenza è chiaro: oggi la domanda non è più se bambini e adolescenti usino gli schermi, ma come li usino, con quali contenuti, in quali contesti e con quali conseguenze.
La meta-analisi ha incluso 153 studi longitudinali, selezionati dopo lo screening di quasi 19.000 articoli scientifici, per un totale di oltre 363.000 partecipanti tra 2 e 19 anni. Il valore principale di questo lavoro è che non si basa su semplici studi trasversali, cioè "fotografie" di un singolo momento, ma su studi che seguono gli stessi soggetti nel tempo. Questo permette di osservare meglio la sequenza temporale tra esposizione ai media digitali e successivi cambiamenti nella salute mentale, pur senza poter dimostrare una causalità certa.
Il risultato generale è che l'uso dei media digitali è associato a un peggioramento modesto ma misurabile di vari indicatori di salute mentale e sviluppo. Gli effetti non sono enormi sul singolo individuo, ma diventano importanti se considerati a livello di popolazione: anche un piccolo spostamento medio del rischio, applicato a milioni di adolescenti, può tradursi in un numero elevato di casi aggiuntivi di ansia, depressione o disagio clinicamente rilevante.
L'articolo sottolinea una distinzione fondamentale: non tutti gli schermi sono uguali. I videogiochi, per esempio, risultano associati a maggiori livelli di aggressività o comportamenti esternalizzanti, ma anche, in alcuni studi, a migliori capacità attentive ed esecutive. I social media, invece, emergono come l'ambito più problematico: il loro uso più intenso è associato a peggiori esiti in quasi tutti i domini valutati, compresi depressione, ansia, autolesionismo, minore percezione di sé, peggior rendimento scolastico, problemi comportamentali e maggiore uso di sostanze.
Un altro punto importante riguarda l'età. Gli effetti negativi sembrano più marcati nella prima adolescenza, in particolare tra i 12 e i 15 anni, una fase in cui il cervello attraversa una rapida maturazione socio-emotiva. In questa finestra evolutiva, i sistemi della ricompensa, della comparazione sociale e della sensibilità al giudizio dei pari sono particolarmente attivi; proprio per questo, le piattaforme social, con like, notifiche, scroll infinito e contenuti personalizzati dagli algoritmi, possono diventare particolarmente potenti.
L'articolo non sostiene che i social media "causino" direttamente depressione o ansia. La meta-analisi resta basata su studi osservazionali, quindi rimane possibile che ragazzi già vulnerabili, depressi o isolati tendano a usare maggiormente i social. Tuttavia, la persistenza dell'associazione in tanti studi, popolazioni e periodi diversi rende il segnale difficile da ignorare.

La parte finale dell'articolo sposta il tema dalla responsabilità individuale a quella collettiva. Per anni il problema è stato affidato quasi esclusivamente alle famiglie: controllare il tempo di schermo, imporre regole, usare strumenti di parental control. Ma gli esperti citati osservano che questo approccio è insufficiente. Le piattaforme sono progettate per massimizzare il coinvolgimento, non necessariamente il benessere. Per questo vengono proposte soluzioni di design: ridurre notifiche, like visibili, streaks, ricondivisioni e altri meccanismi che alimentano confronto sociale, dipendenza e ritorno compulsivo alla piattaforma.
Il ruolo dei clinici, secondo l'articolo, dovrebbe diventare più attivo. Pediatri, medici di famiglia, psicologi e operatori sanitari dovrebbero chiedere non solo "quanto tempo passi davanti allo schermo?", ma anche che cosa fai online, con chi, quando, perché e con quali effetti sul sonno, sull'umore, sulla scuola e sulle relazioni. L'approccio consigliato non è moralistico né proibizionista, ma esplorativo e dialogico.

Commentocritico
L'articolo è interessante perché evita due semplificazioni opposte. Da un lato non cade nel catastrofismo secondo cui "i social rovinano automaticamente i giovani"; dall'altro non minimizza il problema dicendo che gli effetti sono piccoli e quindi trascurabili. La posizione più equilibrata è questa: gli effetti medi sono modesti, ma costanti, diffusi e potenzialmente rilevanti sul piano della salute pubblica perché potenzialmente molto nocivi in soggetti fragili per motivi personali. familiari e sociali ….
Il messaggio più utile, ad avviso dell'Editor, è la necessità di superare la vecchia categoria generica di "tempo davanti allo schermo". Un'ora trascorsa a guardare un video didattico, a parlare con un familiare lontano o a seguire un corso online non è equivalente a un'ora di scroll compulsivo su contenuti brevi, emotivamente intensi, continuamente personalizzati da un algoritmo. La quantità conta, ma la qualità dell'esperienza digitale conta probabilmente di più.
Dal punto di vista clinico, l'articolo suggerisce una piccola rivoluzione pratica: inserire l'uso dei social media nell'anamnesi abituale dell'adolescente, come già si fa per sonno, alimentazione, attività fisica, sostanze, rendimento scolastico e relazioni familiari. Non con tono inquisitorio, ma con domande semplici: "Quali app usi di più?", "Ti capita di non riuscire a smettere?", "Come ti senti dopo averle usate?", "Ti confronti spesso con gli altri?", "Il telefono interferisce con il sonno?", "Hai mai visto contenuti che ti hanno turbato?".
Un altro aspetto convincente è la critica implicita alla delega totale alle famiglie. È irrealistico chiedere ai genitori di contrastare da soli sistemi progettati da aziende enormi, con competenze psicologiche, dati comportamentali e algoritmi potentissimi. Certamente la famiglia deve educare, accompagnare e porre limiti; ma non può essere l'unico argine.

Servono “regole di piattaforma”, trasparenza sugli algoritmi, ricerca indipendente, responsabilità delle aziende tecnologiche e politiche scolastiche ragionevoli.
Il tema dei divieti è invece più delicato. I ban totali possono sembrare rassicuranti, ma rischiano di essere aggirati o di produrre effetti collaterali: esclusione sociale, conflitto familiare, uso clandestino, perdita di occasioni positive. Più promettente sembra una strategia mista: limitazioni nei contesti sensibili, come la scuola; educazione digitale; co-uso familiare; riduzione del design manipolativo; maggiore protezione nelle fasce d’età più vulnerabili.
In conclusione, l’articolo non autorizza una diagnosi semplicistica del tipo “social media uguale depressione”, ma invita a considerare i social come un fattore ambientale utile ma potenzialmente dannoso, simile per importanza ad altri determinanti dello stile di vita. Per un medico, un educatore o un genitore, il messaggio pratico potrebbe essere questo: non demonizzare lo schermo, ma non banalizzarlo; non limitarsi a contare le ore, ma capire l’esperienza; non colpevolizzare il ragazzo, ma aiutarlo a riconoscere quando l’uso digitale diventa perdita di libertà,di sonno,di autostima ebenessere.

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia

1) jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2846870?guestAccessKey=61df28d2-e2a6-43c6-8aeb-359c188e4e83&utm_medium=email&utm_source=postup_jn&utm_campaign=article_alert-jama&utm_content=olf-tfl_&utm_term=032626
2) Samantha Teague et Al.: Digital Media Use and Child Health and DevelopmentA Systematic Review and Meta-Analysis JAMA Pediatr. 2026;180(5):510-517. doi:10.1001/jamapediatrics.2026.0085