



Prevenzione digitale e salute

Data 03 settembre 2026
Categoria Medicina digitale

Tra schermi e benessere: alcuni consigli per un uso consapevole della tecnologia.

La tecnologia è oramai parte integrante delle nostre giornate, ma l'uso incontrollato dei dispositivi rischia di mettere a dura prova il benessere fisico e mentale. Prevenire i rischi digitali, tuttavia, non significa rinunciare a smartphone e computer, quanto piuttosto imparare a viverli in modo equilibrato, protetto e consapevole.

Sul fronte fisico, l'impatto principale riguarda la postura e la vista. Sedentarietà e posture scorrette causano dolori muscolari che si possono prevenire con piccoli gesti, come posizionare lo schermo all'altezza degli occhi e concedersi una pausa ogni 30–40 minuti. Per gli occhi, affaticati da ore di fissità, viene in soccorso la regola del "20-20-20": ogni 20 minuti di schermo occorre guardare un punto a circa sei metri di distanza per venti secondi.

A risentire dei ritmi digitali è anche la qualità del riposo. La luce emessa dagli schermi interferisce con i cicli del sonno; per questa ragione, gli esperti consigliano di spegnere i dispositivi almeno un'ora prima di coricarsi, attivare le modalità notturne o lasciare il telefono fuori dalla camera da letto per evitare le distrazioni delle notifiche.

Non meno fondamentale è l'aspetto psicologico. Il sovraccarico informativo e lo "scrolling infinito" alimentano ansia e stress, senza contare che i contenuti social offrono spesso una visione distorta della realtà. Il fenomeno assume contorni particolarmente critici tra gli adolescenti, dove la connessione continua e piaghe come il cyberbullismo possono condurre a conseguenze tragiche.

Infine, la tutela della persona passa inevitabilmente dalla sicurezza dei dati. Proteggersi da truffe e attacchi informatici richiede attenzioni quotidiane: password solide, autenticazione a due fattori, aggiornamenti frequenti dei sistemi e massima cautela verso link o allegati sospetti. In un mondo iperconnesso, la vera sfida consiste nel riprendere il controllo del proprio tempo e della propria salute.

Renato Rossi

Per approfondire su opportunità e limiti della prevenzione:

Rossi RL. Guida critica alla prevenzione. Come distinguere screening, farmaci e stili di vita che proteggono davvero. Il Pensiero Scientifico Editore. Roma, Settembre 2026.

pensiero.it/catalogo/libri/guida-critica-alla-prevenzione/