

# **“Alziamo la testa”: una ricerca sull’uso dello smartphone da parte delle giovani generazioni**

Bisogna tirare su la testa, se vogliamo preservare corpo e mente, ed imparare a staccarci dal cellulare. Una recente ricerca sostiene, infatti, che il 51% dei ragazzi tra i 15 e i 20 anni ha difficoltà a prendersi una pausa dalle nuove tecnologie tanto da arrivare a controllare in media lo smartphone 75 volte al giorno. Un’abitudine diffusa che ormai vediamo verificarsi dai mezzi pubblici fino ai ristoranti e anche a scuola.

Dove prima si sfogliava un giornale, ora si “scrolla” velocemente per dare un’occhiata e magari commentare al volo su Facebook. Dove si mangiava in compagnia, ora ci si distrae tra un piatto e l’altro con un messaggio di WhatsApp, spesso a scapito della conversazione. Lo facciamo tutti, grandi e piccoli. Anche in casa, indiscriminatamente.

A raccontarne i disagi fisici e psicologici sulla popolazione americana è un articolo del New York Times salito sul podio dei più cliccati in una manciata di ore. L’attenzione sale, il problema va affrontato.

Federico Tonioni, psichiatra e psicoterapeuta che si occupa di dipendenze patologiche e guida il Centro pediatrico interdipartimentale per la psicopatologia da web del Gemelli di Roma, afferma che “è una questione più evolutiva che patologica. Il mondo si è evoluto con la tecnologia: i nostri figli nascono con i telefonini e noi non possiamo rapportarci a loro privandoli di questi. Dobbiamo avere un nuovo modo di pensare senza stigmatizzare l’uso dei cellulari, senza

sottrarli ai nostri figli come forma di punizione ma imparando – tramite il dialogo – a fargli capire come ci si può rapportare con i cellulari. Considerando che spesso sono i genitori a utilizzarli senza sosta, gli adulti dovrebbero darsi delle regole. Siamo troppo sedotti dalle tecnologie”.

L'uso costante dei social e dei telefoni porta poi i ragazzi “a una differente empatia: attivano le emozioni solo quando vogliono loro e disinvestono dal proprio corpo. Questi fenomeni, col passare degli anni e la crescita del digitale, saranno sempre più frequenti”. La chiave più immediata per uscire da questa doppia spirale da danni mentali e fisici è, per Tonioni, una sola: “Spegnere i telefonini e insegnare i figli a farlo tramite trattative. Basta far capire loro che con il telefono spento si può comunque vivere”.

I danni dell'iperconnessione agli smartphone non sono solo emotivi e psicologici ma anche fisici. In media la nostra testa pesa intorno ai 10 chili: ogni giorno, per almeno 47 volte, la abbassiamo per controllare le notifiche sul nostro smartphone e per 2600 volte tocchiamo il telefonino controllando ad esempio mail e messaggi. Se questo vale per gli adulti, negli adolescenti le ore passate col capo chino sul telefonino raddoppiano.

Cifre che portano a due conseguenze precise: ne risentiamo sia fisicamente che mentalmente. I primi ad essere colpiti, oltre alla vista, sono infatti il collo e la nostra cervicale che, con una postura non corretta e la pressione del capo all'ingiù (che arriva a 27 chili) può influenzare negativamente umore e comportamento, dando luogo a stati di ansia, depressione e isolamento e difficoltà di memoria. Alziamo tutti la testa, dunque, e impariamo a dosare l'uso, utile ma non indispensabile, dei nostri smartphone.

*(fonte SIR)*