

Proteggere l'uso dei social media per proteggere la salute degli adolescenti



La crescita estremamente rapida dell'uso dei social network digitali da parte degli adolescenti sta sollevando crescenti preoccupazioni

I social network, così come sono attualmente progettati per catturare l'attenzione e mantenere il coinvolgimento, sfruttano vulnerabilità specifiche di questa fascia d'età. E' auspicabile pertanto che i minori abbiano accesso solo ai social network progettati e configurati per proteggere la loro salute.

Competenze multidisciplinari per informare le autorità pubbliche

Attualmente si calcola che un adolescente su due trascorre dalle **due alle cinque ore al giorno** sullo smartphone, spesso connesso ai social media, una pratica sempre più diffusa e frequente. Secondo il barometro digitale CREDOC 2025, **il 58% dei ragazzi tra i 12 e i 17 anni dichiara di controllare quotidianamente i social media**. La maggior parte di loro pubblica i propri contenuti o condivide e commenta quelli degli altri.

Potenti dispositivi per catturare l'attenzione a cui gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili

Gli esperti hanno studiato i meccanismi utilizzati dai social network per catturare l'attenzione degli adolescenti. *"Per valutare gli effetti dei social network sulla salute, era importante andare oltre il tempo trascorso sui social e considerare cosa fanno"*

effettivamente gli adolescenti sui social network, le loro motivazioni e il loro coinvolgimento emotivo", spiega Olivia Roth-Delgado, coordinatrice della perizia.

Il modello di business dei social network mira a **massimizzare il tempo degli utenti** per scopi commerciali. L'obiettivo è vendere sia spazi pubblicitari sia dati sulle preferenze e le abitudini degli utenti. Le aziende che sviluppano social network implementano quindi strategie di cattura dell'attenzione progettate per mantenere il coinvolgimento degli utenti il più a lungo possibile. Queste strategie si basano su **potenti incentivi** come interfacce manipolative (*dark pattern*) e algoritmi che forniscono contenuti altamente personalizzati. Questi algoritmi possono generare un "effetto spirale" in cui gli utenti rimangono intrappolati in contenuti sempre più mirati, a volte estremi.

I social network così come sono concepiti oggi sfruttano, infatti, i bisogni specifici dell'adolescenza in termini di **interazione sociale e confronto, sensazioni e assunzione di rischi, nonché ricerca di riconoscimento da parte dei coetanei**.

"L'adolescenza è un periodo delicato nello sviluppo e nella costruzione dell'identità individuale e sociale. Gli adolescenti hanno una minore capacità di regolazione emotiva e comportamentale rispetto agli adulti, il che li rende particolarmente vulnerabili agli effetti dannosi dei social network", spiegano gli esperti.

Sono stati identificati numerosi effetti sulla salute, in particolare nel campo della salute mentale.

Disturbi del sonno

Sfruttare al massimo il tempo trascorso sui social media può ritardare l'ora di andare a letto e interrompere il processo di addormentamento, compromettendo la qualità **del sonno**. Dormire male può causare sonnolenza diurna, irritabilità, tristezza e può contribuire a sintomi depressivi.

Autosvalutazione

La condivisione di contenuti visivi incentrati sull'aspetto fisico, sia attraverso immagini ritoccate che non ritoccate, può distorcere **l'immagine corporea**. Queste pratiche, unite alle pressioni sociali a conformarsi agli ideali corporei, possono esacerbare i disturbi alimentari. Inoltre, l'opinione degli esperti conferma che l'esposizione a contenuti fittizi o idealizzati sui social media può portare a una bassa **autostima** e quindi creare terreno fertile per l'insorgenza di sintomi depressivi.

Comportamenti rischiosi

Gli algoritmi di personalizzazione dei contenuti amplificano l'esposizione a contenuti che potrebbero riguardare **comportamenti a rischio**, come disturbi alimentari, autolesionismo, uso di droghe o tentativi di suicidio.

Esposizione alla violenza informatica

La violenza informatica e il cyberbullismo (insulti, pettegolezzi, esclusione, ricatti o distribuzione di immagini intime senza consenso) hanno ripercussioni sulla salute mentale.

L'anonimato e la facilità con cui le minacce possono essere diffuse amplificano il coinvolgimento nella violenza informatica.

Le ragazze sono più esposte sui social media

Tra tutti questi effetti, **le ragazze sono maggiormente colpite rispetto ai ragazzi**.

Questa scoperta può essere spiegata da diversi fattori:

- Le ragazze usano i social media più dei ragazzi;
- Fanno un uso maggiore dei social network altamente visivi, basati sullo scambio e la condivisione di immagini e sull'autopresentazione;
- Subiscono una maggiore pressione sociale legata agli stereotipi di genere;
- Sono più spesso vittime di cyberbullismo rispetto ai ragazzi;
- Sembrano inoltre dare maggiore importanza ai contenuti dei social network digitali, con un coinvolgimento emotivo più pronunciato.

"I social network fungono da cassa di risonanza per determinate dinamiche sociali", spiegano gli esperti.

Le piattaforme devono garantire reti che rispettino la salute dei minori.

Per proteggere la salute degli adolescenti è fondamentale **che i minori abbiano accesso solo a social network progettati e configurati per proteggere la loro salute**.

Ciò significa che le piattaforme digitali devono implementare il limite di età stabilito dal GDPR per impedire l'accesso alle reti ai minori di 13 anni, con sistemi affidabili per la verifica dell'età e l'ottenimento del consenso dei genitori.

Ciò implica anche una **revisione approfondita dei principi di funzionamento dei social network**: non utilizzare tecniche di interfaccia manipolative, vietare la diffusione di contenuti dannosi per la salute (comportamenti a rischio, gioco d'azzardo, diete estreme, contenuti violenti, pornografici, incitanti all'odio, molestie, ecc...), limitare l'amplificazione di contenuti dannosi per la salute, regolamentare le funzionalità destinate ad aumentare, mantenere o estendere l'utilizzo del servizio da parte dell'utente.

Le piattaforme hanno la responsabilità di garantire che i loro servizi di social media proteggano la salute degli utenti minorenni. L'attuazione di tale responsabilità richiede solide misure di regolamentazione e monitoraggio, da qui l'importanza di adoperarsi per il rispetto della legge **europea** sui servizi digitali, in vigore dal 17 febbraio 2024.

Secondo Olivier Merckel, responsabile dell'unità di valutazione dei rischi legati agli agenti fisici, *"i numerosi effetti negativi sulla salute degli adolescenti rendono necessaria l'adozione di un quadro di governance dei social media commisurato alle sfide per la salute pubblica"*.

L'uso dei social media ha un'influenza duratura sul modo in cui gli adolescenti interagiscono e percepiscono il mondo una volta diventati adulti.

Da qui l'importanza di attuare politiche che promuovano **l'alfabetizzazione digitale e il sostegno**, in particolare da parte dei genitori. Queste misure preventive dovranno essere **sviluppate in collaborazione con gli adolescenti**. Infatti, le campagne di sensibilizzazione saranno tanto più efficaci quanto più gli adolescenti saranno coinvolti nella loro creazione.

Rassegna scientifica a cura del dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di prevenzione