

Cronisti in classe 2026



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



FASTWEB + vodafone

Alia
PLURES



Adolescenti e dispositivi oggi

Smartphone: dipendenza o opportunità?

Internet è ormai presente ovunque, ma serve una guida per poterlo vivere serenamente
CLASSE II D - SCUOLA GRANACCI (BAGNO A RIPOLI)

Vi è mai capitato girando per la vostra città di vedere gruppi di ragazzi fissare il proprio telefono? Secondo i dati raccolti nell'indagine pubblicata in occasione della Safer Internet day, giornata di sensibilizzazione annuale sulla sicurezza online, il 77,5% degli adolescenti italiani tra gli 11 e i 18 anni si sente dipendente da dispositivi digitali. Nel 2024 erano il 5% in meno! L'IAD (Internet Addiction Disorder) è la dipendenza dai contenuti del telefono fruibili ovunque grazie a Internet ed è caratterizzata dalla «nomofobia», dall'inglese «no mobile phone phobia», cioè la paura di restare senza cellulare: le persone che ne soffrono arrivano ad avere sensazioni simili all'attacco di panico, di conseguenza adottano comportamenti protettivi come controllare continuamente il credito o portarsi un caricabatterie ovunque.

L'IAD è diffusa principalmente negli adolescenti, ma perché? Ci sono tanti fattori che attirano i ragazzi: app create apposta, giochi, contenuti psicostimolanti ed eccitanti che fanno leva sulla turbolenza emotiva e sull'eccitazione della velocità di utilizzo che affascina quella fascia d'età. Inoltre fin dall'infanzia spesso il bambino vede i propri genitori usare il telefono e prova un senso di gelosia verso esso che lo porta a volerlo perché incuriosito da questo oggetto nuovo. Mista alla gelosia c'è anche la solitudine



Quando il cellulare diventa una dipendenza, nel disegno dei ragazzi della 2° D

che i bambini provano quando vengono trascurati dai genitori. Per prevenire e risolvere la dipendenza, può essere utile dare al proprio figlio un dispositivo senza internet e con giochi adatti alla sua età; inoltre lo studio, la lettura, la musica, lo sport e la scuola in generale, hanno un ruolo fondamentale.

Infine, come indica la Fondazione Veronesi, per capire cosa c'è dietro la tecnologia, sarebbe utile diffondere più corsi di coding, robotica e digitale. Poiché in Italia l'IAD non è considerata una malattia, non è prevista neanche la cura, però ci sono dei comportamenti che

aiutano a ridurla come non usare il telefono a tavola, togliere lo smartphone non in modo umiliante, ma come «punizione» che deve essere reversibile, per esempio con lavori casalinghi.

La Società Italiana di Pediatria consiglia di non avere il telefono fino ai 13 anni: ogni anno senza il digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale.

L'Australia è stato il primo Paese a vietare l'uso dei social media ai minori di 16 anni, la Francia prima dei 15 anni e la Spagna sta decidendo di inserire il limite a 16 anni. E in Italia a che punto siamo?

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

La pagina è stata realizzata dalla classe 2° D della scuola secondaria di primo grado Granacci di Bagno a Ripoli. Ecco i nomi dei giovanissimi giornalisti: Chiara Amistà, Abderrahman Assouini, Amanda Bagni, Arianna Bencini, Adele Cavicchi, Alessandra Chumbe, Emanuele Colitto, Anna De Maret, Adam El Assouli, Ada Fallai, Martin Falsini, Elisa Frincu, Diana Koffi, Alessandro Meli, Sara Olivieri, Livia Paganini, Benedetta Ramirez, Hayden Visani. **Docenti tutor:** Laura Meini, Laura Bonaccini, Ilaria Bon e Paolo Campanelli. **Dirigente scolastico:** Amalia Bergamasco.



L'intervista alla dott.a Zatterì di Villa Lorenzi

La difesa contro la dipendenza

Abbiamo incontrato la dottoressa Francesca Zatterì, coordinatrice del progetto Spazio Gio' di Villa Lorenzi, per parlare della dipendenza da cellulare tra i giovani.

Dottoressa Zatterì, come si arriva a diventare dipendenti dallo smartphone?

«Quando facciamo qualcosa che ci piace, il nostro cervello attiva il circuito della gratificazione attraverso degli ormoni (serotonina e dopamina): se fare scroll o ascoltare musica da soli attivano una piccola parte del cervello, stare con gli amici o andare a un concerto ne attiva-

no una grande parte. Alcuni ragazzi, però, che hanno delle problematiche personali di solitudine o di controllo da parte dei genitori, si ritirano in casa e diventano dipendenti dai dispositivi».

Come possiamo accorgerci che qualcosa non va?

«Ci sono vari campanelli d'allarme: per esempio, la riduzione dell'impegno scolastico, la mancanza di interessi extrascolastici, poche ore di sonno, sedentarietà, poche uscite con gli amici dal vivo e qualità di relazioni familiari ridotta».

È possibile recuperare? E come?

«Internet è un ambiente reale come lo è una strada, dove c'è bisogno di adulti che siano punti di riferimento sicuri: nel centro diurno a Villa Lorenzi, i ragazzi possono usare il cellulare solo per emergenza. Viene dato supporto alla crescita attraverso l'offerta di un posto sicuro, anche ad esempio per fare i compiti insieme e per trovare relazioni autentiche. Attraverso la riduzione dell'uso dei cellulari e l'esperienza dal vivo si sviluppa l'antifragilità: quindi alziamoci e usciamo con i nostri amici! E' tempo di vivere la vita!».



Smartphone: opportunità o prigione?