

MONITORAGGIO MEDIA

Giovedì 5 dicembre 2019-Lunedì 9 dicembre 2019



SIFA srl - Via G. Mameli, 11 – 20129 MILANO
+390243990431

help@sifasrl.com - www.sifasrl.com

Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
05/12/2019	8, 9	CORRIERE SALUTE	ADOLESCENTI PER DORMIRE NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	4	BRESCIAOGGI	ALLARME ADOLESCENTI LO SMARTPHONE E COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	8	IL GIORNALE DI BRESCIA	SMARTPHONE? UNA DROGA PER GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	7	L'ECO DI BERGAMO	L'INDAGINE PER GLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	11	LA SICILIA	ADOLESCENTI E SMARTPHONE E QUESTA LA NUOVA DROGA TRA LIKE E AMICIZIE VIRTUALI	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	5	LIBERTÀ	INSONNIA, POCO SPORT E MENO LETTURA ECCO GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA
04/12/2019	WEB	ADNRONOS.COM	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	AFFARITALIANI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE TERRA E GUSTO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	ANSA/INDAGINE: SUGLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ALTOADIGE.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ANSA.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ASIANEWS.IT	SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	BESTALL.IT	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CATANIAOGGI.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA [...] CATANIAOGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CATANIAOGGI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI [...] CATANIAOGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORPORATE.ANSA.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CORRIEREADRIATICO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ESSERE DOCCENTE.IT	ALLARME SMARTPHONE, GIOVANI SEMPRE PIÙ COLPITI DA INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	FRANCE2COMACRI.WORDPRESS.COM	ADOLESCENTI E STILI DI VITA, ALLARME SMARTPHONE, CRESCE L'INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GOG.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GOG.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE TERRA E GUSTO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	ANSA/INDAGINE: SUGLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE COME UNA DROGA SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	PER GLI ADOLESCENTI POCO LETTURA, SPORT E PREVENZIONE SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GIORNALETRENTINO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO SALUTE E BENESSERE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	GOGASALUTE.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	HELPOONSUMATORI.IT	ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE, SI DOBBIAMO SEMPRE MENO E MALE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILDUBBIO.NEWS	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILDUBBIO.NEWS	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILFARONINRETE.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMATTINO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMESSAGGERO.IT	SPORT: UNA RAGAZZA SU TRE SMETTE A 13-14 ANNI, MANCANZA DI TEMPO O «MOTIVI ECONOMICI»	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMESSAGGERO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILMETROPOLITANO.IT	SALUTE, FAMILY HEALTH: CULTURA PREVENZIONE INIZI DA ADOLESCENZA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ILSOLE24ORE.COM	DOOM DI SMARTPHONE PRIMA DEI 10 ANNI, SU SOCIAL A UNO E CRESCE INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	IMPRONTAUNIKA.IT	ADOLESCENTI, ALLARME SMARTPHONE, SU SOCIAL. GIÀ A 11 ANNI, CRESCE L'INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	INTERREG.IT	IPERTICNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI, ECCO I BAMBINI DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ITALYOGGI.COM	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LABORATORIOPOLIZIADEMOCRATICA.BLOGSPOT.COM	SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	MASTERKILUM.IT	INSONNIA E CYBERBULLISMO TRA I GIOVANI, I PERICOLI DELLO SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METEOWEB.EU	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METEOWEB.EU	SPORT, ADDIO PER IL 30% DELLE RAGAZZINE A 13-14 ANNI, IL 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	METRONEWS.IT	ADOLESCENTI DAL MEDICO SOLO SE C'È UN PROBLEMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	MIANEWS.IT	GIOVANI, L'INDAGINE DELL'ISTITUTO IASO, PRIMO SMARTPHONE E SU SOCIAL. GIÀ A 10 ANNI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NEWSSTANDHUB.COM	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NEWSSTANDHUB.COM	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SONO SCUOLI FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, «ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	OLBIANOTIZIE.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	ORIZZONTESCUOLA.IT	ALLARME SMARTPHONE, GIOVANI SEMPRE PIÙ COLPITI DA INSONNIA DA LIKE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PADOVANNEWS.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PADOVANNEWS.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PRIMAONLINE.IT	SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMPRE PRIMA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	QUOTIDIANODIPUGLIA.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
03/12/2019	WEB	RADIOVERONICADONE.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	REPUBBLICA.IT	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SONO SCUOLI FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI - STRANOTIZIE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SALUTE.ILGAZZETTINO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SALUTEDOMANI.COM	INDAGINE, ADOLESCENTI INSONNIA SOCIAL: WHATSAPP È PRATICAMENTE "INCORPORATO" IN TUTTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SANHELP.IT	CICATRICI DA ACNE, PREVENIRE SI PUÒ	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SASSARINOTIZIE.COM	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	SASSARINOTIZIE.COM	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	STRANOTIZIE.IT	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SONO SCUOLI FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI - STRANOTIZIE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
03/12/2019	WEB	STUDIOLEGALEBURRASCAO.IT	ADOLESCENTI, PUF INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	tech.npage.it	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TECNICADELLASCUOLA.IT	A 11 ANNI CON LO SMARTPHONE, CRESCE L'ALLARME INSONNIA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TELECAPRINNEWS.IT	UN GIOVANE SU DUE SI SPEDISCE AL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA DI SALUTE SPECIFICO E MENO PER CONTROLLI PER SOCIAL	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	TQ24.SKY.IT	SMARTPHONE E SOCIAL, I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DELL'USO PRECOCE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	VVOX.IT	SALUTE, INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	VVOX.IT	SALUTE, SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

Adolescenti

Per dormire non basta silenziare il telefono

di **Maurizio Tucci**

stato afferma di dormire almeno 9

I nostri ragazzi riposano male e non abbastanza, hanno difficoltà a svegliarsi, sono stanchi durante la giornata. Tutti effetti nocivi dell'eccessivo utilizzo dei cellulari, che non vengono mai spenti

Dormono meno di quanto sarebbe necessario, vanno a letto molto tardi e hanno un sonno spesso disturbato da una costante «connessione» - effettiva e/o psicologica - con il loro ambito relazionale. È questo, in estrema sintesi, il quadro che emerge dall'indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall'Associazione no-profit Laboratorio Adolescenza e l'Istituto di Ricerca IARD, in collaborazione con ACP (Associazione Culturale Pediatri) e con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest.

Solo il 6,8% del campione intervi-

ore per notte («dose» di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

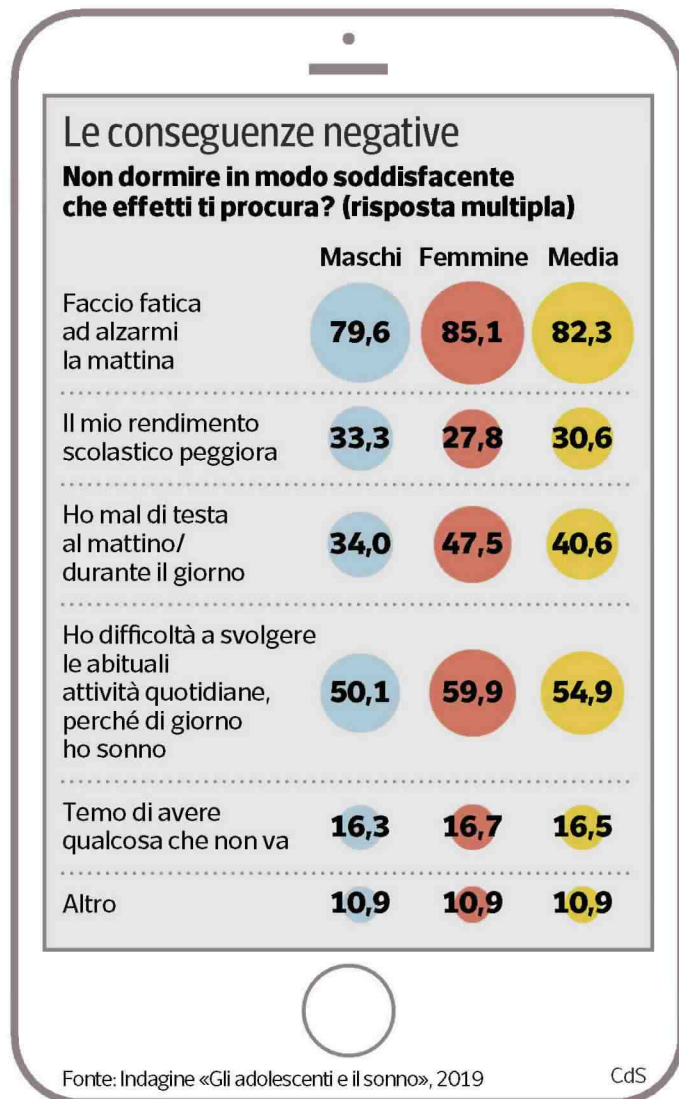
Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ra-

gazzi. «Andare a letto e avere un sonno ristoratore non sono la stessa cosa — commenta Maria Luisa Zuccollo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri — e le conseguenze del dormire poco e male, come gli stessi adolescenti riferiscono, sono evidenti: difficoltà a svegliarsi al mattino, avere un senso di stanchezza durante la giornata, mal di testa, effetti negativi sul rendimento scolastico; in breve tutti i sintomi della cosiddetta Sindrome da fase del sonno ritardata».

«Nonostante queste evidenze — continua l'esperta — il problema è sottostimato. Anche quando l'insonnia non è occasionale gli adolescenti ne parlano poco, non solo con il medico (28%) ma anche con la famiglia. Risulta, infatti, che in oltre il 40% dei casi i genitori non sono a conoscenza di questo problema. È fondamentale quindi che i pediatri si abituino a porre, direttamente agli adolescenti, domande sulla qualità del sonno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I rimedi

Camomille e tisane al top Ma c'è anche chi si affida ai social come sonnifero

Ancora una volta il fatidico telefono cellulare finisce sul «banco degli imputati».

Netta la differenza - in peggio - tra le risposte di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenzioso, soprattutto, di lasciarlo acceso e

non silenzioso. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% dei giovanissimi che lo spengono e il 32,9% di quanti invece lo lasciano sempre «on». Tra chi lo tiene acceso, allo stesso modo, aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Inevitabile conseguenza di questa connessione H24 è che il 44,4% frequenta (qualche volta) i social anche di notte e il 26% lo fa spesso.

Così il cellulare diventa il rifugio naturale di chi non riesce ad addormentarsi (o si sveglia e non riesce a riprendere sonno): il 39,7% dei giovani insonni si tuffa nei social pensando di utilizzare come «sonnifero» proprio uno dei maggiori imputati dell'insonnia. Una sorta di bizzarra terapia di stampo omeopatico (il simile che cura il simile).

Di fronte alla difficoltà di dormire, inoltre, il 44% si affida a camomilla e tisane, mentre meno del 10% utilizza prodotti non farmacologici (a base di Valeriana, Melatonina, o altro), ma solo il 42% lo fa su indicazione del pediatra o del medico curante. Ma ciò che si registra, dalla lettura

dei dati dell'indagine, è anche una significativa differenza «di genere» riguardo al sonno. «Il doppio delle femmine rispetto ai maschi — evidenza Maria Luisa Zuccolo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri — ha difficoltà ad addormentarsi e riporta come motivo la tristezza, il sentirsi nervose o i “pensieri”, evidenziando quanto il disturbo del sonno sia tendenzialmente un sintomo ansioso, internalizzato e prevalentemente femminile». Una evidenza, questa, che non sorprende la psicologa Silvia Vegetti Finzi: «I momenti che precedono il sonno rappresentano uno stato crepuscolare della mente in cui affiorano le fantasie, e a quell'età le ragazze sono

molto più inclini a lasciarsene trascinare. Così come un maggior coin-

volgimento nei confronti dei “problemi” (amici, famiglia...) è anch'esso tipico del rapporto molto più partecipe, rispetto ai maschi, che le ragazze hanno nei confronti della loro sfera privata».

Ma bisogna anche cercare di non drammatizzare troppo la situazione, aggiunge Silvia Vegetti Finzi: «Caricarsi d'ansia perché a volte si fa fatica ad addormentarsi non fa che acuire il problema, mentre le riflessioni nel dormiveglia, anche se tolgono qualche minuto di sonno, rappresentano un momento e uno spazio psicologicamente fecondo».

M.T.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le conseguenze

Il poco sonno facilita il bullismo e il mal di testa

di **Cesare Peccarisi**

Secondo uno studio appena pubblicato sul *Journal of Crime & Delinquency* dal sociologo Daniel Semenza della Rutgers University del New Jersey e da Ilene Rosen dell'Università della Pennsylvania ex presidentessa dell'American Academy dei disturbi del sonno, il sempre più ridotto riposo notturno degli studenti sarebbe alla base di comportamenti antisociali come bullismo e violenza, così come di disturbi come sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola. Nella fascia d'età adolescenziale questo disturbo rap-

presenta spesso un modo doloroso ma efficace di denunciare il proprio disagio: attraverso il linguaggio del dolore fisico il bambino rende manifesta una situazione personale di malessere e comunica un messaggio di sofferenza psicologica.

Cefalea da stress

Dagli anni ottanta nei giovani del nostro Paese i casi di cefalea tensiva, il mal di testa comunemente chiamato *da stress* perché molto legato all'ansia, sono aumentati di oltre il 60 per cento, mentre il suo livello medio in questa fascia d'età era sempre stato attorno al 15 per cento. Nell'80 per cento dei casi sono legati a cause emotive dovute ai crescenti

stimoli cui sono sottoposti i giovani di oggi: sempre più multitasking, divisi fra ore sui banchi e attività extrascolastiche, subiscono l'introduzione del tempo pieno e l'assenza di

genitori, sempre più impegnati, a loro volta, sul lavoro e costretti a trascorrere con loro sempre meno tempo, senza contare lo sfaldarsi dei nuclei famigliari a causa delle sempre più numerose separazioni. Caricare poi i figli di troppe responsabilità e aspettative, sottoponendoli talora anche allo stress di occupazioni extrascolastiche eccessive, come attività sportive che finiscono per sovraccaricarli psicologicamente oltre che fisicamente, può essere controproducente, mentre occorre creare attorno a loro un ambiente sereno e soprattutto dedicare loro più tempo.

Cervello in riserva

In tutto questo, la carenza di sonno fa certamente la sua parte: «I giovani devono dormire da un minimo di 8 ore e mezza per notte a un massimo di 10 — dice la Professoressa Ilen Rosen- invece il loro orologio biologico del sonno è sempre in riserva: troppo spesso vanno a dormire non prima delle 22,30 o delle 22,45 perché hanno troppe cose da fare. Non solo i compiti a casa lasciati sempre all'ultimo momento, ma anche i programmi TV, il computer e, soprattutto, i micidiali messaggi del cellulare che talvolta si portano pure a letto ritardando ulteriormente l'addormentamento (si veda l'articolo nella pagina accanto, ndr). Poi però devono alzarsi alle 7 o alle 8 per andare a scuola e il loro cervello, ancora in crescita, deve lavorare con una carenza di riposo notturno che si traduce soprattutto in ridotta resistenza allo stress. Agli studenti più grandi bastano invece 8 ore di sonno perché a 20 anni il loro

cervello si è quasi completamente sviluppato».

Alle «superiori»

Tant'è vero che i ricercatori diretti

da Amy Gelfand dell'UCSF Benioff Children's Hospital di San Francisco hanno appena pubblicato un altro studio sulla rivista Headache confrontando 141 liceali che andavano a scuola alle 8,30 con 115 che invece ci andavano più tardi e hanno dimostrato che in questa fascia d'età la perdita delle ore di sonno è meno influente sull'insorgenza di mal di testa.

Ovviamente non bisogna esagerare: lo studio ha infatti preso in esame solo lievi differenze fra studenti sovrapponibili per sesso ed età con un tempo medio di sonno di 5 ore e 36 minuti, cioè 3 ore e 4 minuti meno della durata consigliata.

Chi andava a scuola prima si svegliava 29 minuti prima di chi entrava in classe più tardi (alle 6,09 invece che alle 6,38) e usciva di casa quasi mezz'ora prima (alle 7,02 invece che alle 7,28). Ciò però non ha avuto una significativa influenza sull'incidenza di mal di testa negli scolari più mattutini: 8 attacchi al mese in questi ultimi in confronto a 7 di quelli dell'altro gruppo. Negli Stati Uniti, comunque, l'American Academy di Pediatria ha raccomandato alle scuole di non far iniziare le lezioni prima delle 8,30 e l'American Academy dei Disturbi del Sonno raccomanda agli studenti di dormire almeno 8 ore per notte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

60%

l'aumento

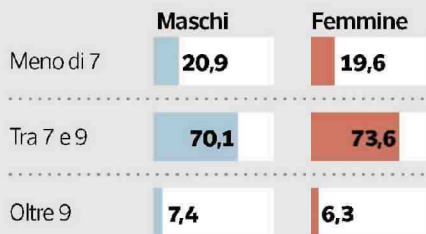
di casi di cefalea tensiva, il mal di testa di solito chiamato *da stress* perché molto legato all'ansia, nei giovani del nostro Paese

L'indagine

Dati espressi in %



Quante ore dormi di solito durante l'anno scolastico?



Di notte il tuo cellulare/ smartphone è



Ti capita, durante la notte, di messaggiare con i tuoi amici sui social network?



Fonte: Indagine «Gli adolescenti e il sonno», Associazione Laboratorio Adolescenza, Istituto di Ricerca IARD, Associazione Culturale Pediatri (2019); campione nazionale rappresentativo di 2.019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine, età 12-14 anni)



La sera fai fatica ad addormentarti?



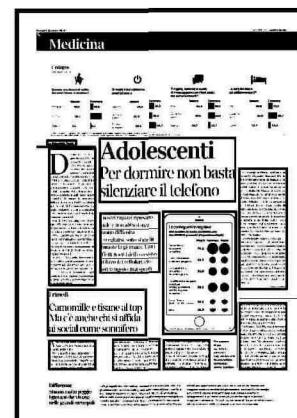
CdS

Differenze

Stanno molto peggio i giovani che vivono nelle grandi metropoli

Tutti gli aspetti descritti risultano manifestarsi in modo più critico tra gli adolescenti che vivono nelle grandi aree metropolitane, rispetto ai loro coetanei residenti in città o comuni più piccoli. «È un evidente effetto dello stile di vita molto diverso tra gli adolescenti metropolitani rispetto agli altri — osserva Carlo Buzzi, sociologo dell'Università di Trento e direttore scientifico dell'indagine —. La grande città offre più stimoli, più opportunità e, per alcuni versi, può anche favorire una maggiore apertura mentale dei giovanissimi, ma il prezzo che si paga

sono ritmi di vita più stressanti (basti solo pensare ai tempi di spostamento), orari meno cadenzati, ed anche una competitività maggiore. È inevitabile che tutto questo abbia effetti anche nel momento del riposo serale e notturno al quale si arriva meno rilassati».



ALLARME ADOLESCENTI LO SMARTPHONE È COME UNA DROGA



Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, che è stata condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. È emerso che oltre il 28% ha avuto il cellulare prima dei 10 anni.



Smartphone? Una droga per gli adolescenti

L'allarme

La dipendenza dai «like» rende più fragili. Ne fanno le spese sonno e attività sportiva

ROMA. Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un 'like', iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre più presto (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da

cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard. La ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2.000 studenti di terza media.

È così emerso che circa il 60% ha avuto il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso sen-

za utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte a un contraddittorio in tempo reale. Tra gli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini il cyberbullismo e il sonno 'online'.

Il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva extrascolastica con la scusa di «non aver tempo». //



L'indagine Per gli adolescenti lo smartphone come una droga

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine «Adolescenti e stili di vita» del Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard. La ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2.000 studenti di terza media. È così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10.



LA RICERCA

Adolescenti e smartphone è questa la nuova “droga” tra “like” e amicizie virtuali

Le abitudini. In calo Facebook. Bene Instagram e Snap Chat. WhatsApp è ormai “incorporato”

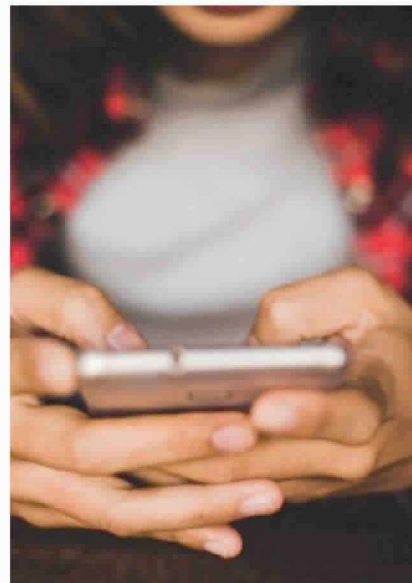
ADELE LA PERTOSA

ROMA. Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine “Adolescenti e stili di vita” del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente “incorporato”.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno “on-line”. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha

problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un pò meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è “non ho tempò, ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. ●



Insonnia, poco sport e meno lettura Ecco gli adolescenti

La fotografia scattata del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard






ROMA



● Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche


che la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. È così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% pri-

ma dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti. Spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo. Tra i social calano Facebook e AskFm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente «incorporato». Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno «on-line». Altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere e diminuisce la frequenza del consumo abituale.



 157721
 


 sfoglia le notizie 
Newsletter Chi siamo

METEO  Milano
 SEGUI IL TUO OROSCOPO 



Menu Salute

Cerca nel sito

Home . Salute .

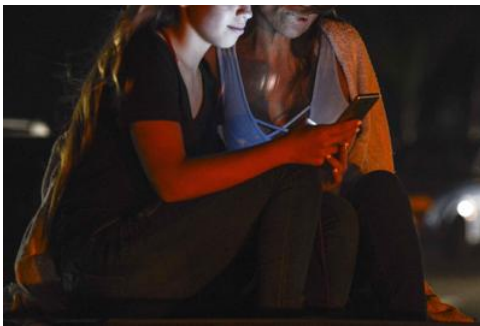
Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

L'identikit, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

 SALUTE

 Mi piace 3
 

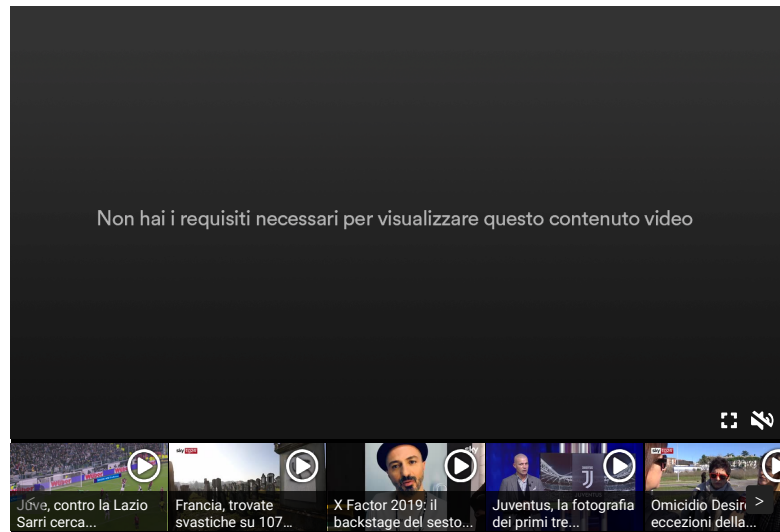




(Photo by Matias DELACROIX / AFP)

Pubblicato il: 04/12/2019 15:01

di Margherita Lopes



Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social'**: i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright Adnkronos.

 Mi piace 3
  Condividi
  Tweet
  Share

TAG: [attività sportiva](#), [adolescente](#), [insonnia](#), [teenager](#), [web](#), [sonno](#), [telefonini](#)

SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI

affaritaliani.it

Il primo quotidiano digitale, dal 1996



	SPETTACOLI Almar'À, 13 donne del Mediterraneo in un inno all'integrazione		ECONOMIA Billy Berlusconi (IGOODI) ritira il premio Open Innovation Contest NTT Data		ECONOMIA Tommaso Mittemperati (MDOTM) ritira il premio all'Open Innovation Contest NTT Data
---	---	---	--	--	---

NOTIZIARIO[torna alla lista](#)


4 dicembre 2019- 18:04

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale

pediatrici (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol."Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo."Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".



Versione Digitale
Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone **Altre località** ▼Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca

Sport

Cultura e Spettacoli

Economia

Italia-Mondo

Foto

Video

Prima pagina

Salute e Benessere

Viaggiare

Scienza e Tecnica

Ambiente ed Energia

Terra e Gusto

Qui Europa

Sei in: [Terra e Gusto](#) » Per gli adolescenti poca lettura,...

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 | A- | A+ | | |



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle

Foto

Video

Alimentare: i contenuti della nuova direttiva europea

TERRA-E-GUSTO



In Usa vola la Valpolicella ed incalza il Borgogna

TERRA-E-GUSTO



Cina: Vino Italiano trend di cultura tra i giovani cinesi

TERRA-E-GUSTO



Veneto meta turistica per svizzeri in cerca di qualità

TERRA-E-GUSTO

PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | TERRA E GUSTO

femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).



04 dicembre 2019 | [A-](#) [A+](#)   

[Home](#)
[Cronaca](#)
[Sport](#)

[Cultura e Spettacoli](#)
[Economia](#)

[Italia-Mondo](#)
[Foto](#)

[Video](#)
[Prima pagina](#)



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

- Cronaca
- Sport
- Cultura e Spettacoli
- Economia
- Italia-Mondo
- Foto
- Video
- Prima pagina
- Salute e Benessere
- Viaggiare
- Scienza e Tecnica
- Ambiente ed Energia
- Terra e Gusto
- Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Adolescenti, piu' insonnia da...](#) »

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 dicembre 2019 | [A-](#) | [A+](#) | [🖨](#) | [🔗](#) | [✉](#)



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker



Giornata del malato, Bambino Gesù'



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO | SALUTE E BENESSERE

7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

04 dicembre 2019 | A- | A+ | | |



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)



Home
Cronaca
Sport

Cultura e Spettacoli
Economia

Italia-Mondo
Foto

Video
Prima pagina



ALTO ADIGE

 Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone [Altre località](#) ▼

[Vai sul sito](#) **TRENTINO**
[Cronaca](#)
[Sport](#)
[Cultura e Spettacoli](#)
[Economia](#)
[Italia-Mondo](#)
[Foto](#)
[Video](#)
[Prima pagina](#)
[Salute e Benessere](#)
[Viaggiare](#)
[Scienza e Tecnica](#)
[Ambiente ed Energia](#)
[Terra e Gusto](#)
[Qui Europa](#)

 Sei in: [Salute e Benessere](#) » >>> [ANSA/ Indagine sugli...](#) »

>>> ANSA/ Indagine sugli adolescenti, lo smartphone come una droga

 04 dicembre 2019 | [A-](#) | [A+](#) |  |  | 

(di Adele Lapertosa) (ANSA) - ROMA, 4 DIC - Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. (ANSA).

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesù'

SALUTE-E-BENESSERE

Versione Digitale
Alto Adige

mercoledì, 04 dicembre 2019



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone **Altre località** ▾Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca

Sport

Cultura e Spettacoli

Economia

Italia-Mondo

Foto

Video

Prima pagina

Salute e Benessere

Viaggiare

Scienza e Tecnica

Ambiente ed Energia

Terra e Gusto

Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Per gli adolescenti poca lettura,...](#) »

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 | A- | A+ | | |

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017). (ANSA).

04 dicembre 2019 | A- | A+ | | |

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO



Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesù'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

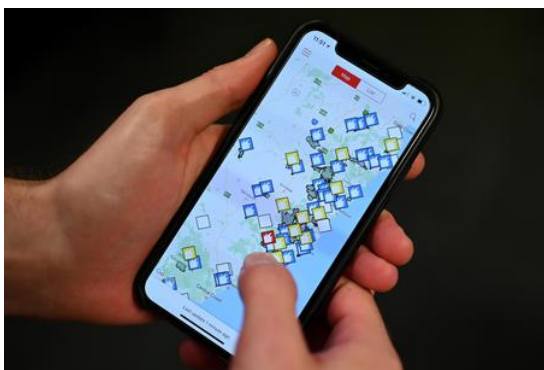
ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

Ansa
 Internet&Social

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% già a 10-11 anni

- Redazione ANSA
 - SMARTPHONE E
 SOCIAL USATI SEMP
 04 dicembre 2019 - 12:06
 - NEWS

[Suggerisci](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Altri](#)
[Stampa](#)
[Scrivi alla redazione](#)


© ANSA/EPA

 CLICCA PER
 INGRANDIRE +

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

CONDIVIDI



ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

ANSA.it - Salute&Benessere

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10/11 anni

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 11:39



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'online'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

ANSA.it - Terra&Gusto - Cibo&Salute

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

Ma cala il consumo di alcol, si inizia a bere più tardi

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 12:47



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA

[Home](#) > [Cronaca](#) > Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

SALUTE Mercoledì 4 dicembre 2019 - 11:24

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza



Roma, 4 dic. (askanews) – La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente “immortali” – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

“Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo –, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al

SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA

medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia”.

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. “Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione”.

La mancanza di “confidenza” tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria “storia sanitaria familiare” (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

“Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti”. “L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni”.

Una ulteriore “notizia positiva” che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una “card” personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE

mercoledì, dicembre 4, 2019



BEELINK MINI MXIII II TV BOX COUPON: BEXIII
 AMLOGIC S905X | ANDROID 6.02GB+16GB | DUAL WIFI **SHOP NOW ▶ \$42.89**

- BESTALL
- PRODOTTI
- SICUREZZA
- WIRED
- FANPAGE TECH
- LA STAMPA
- PUNTO INFORMATICO
- TECHECONOMY



Fanpage Tech

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

4 Dicembre 2019 | best | Fanpage, News, notizie, Tech

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile
4 December 2019 - 20:13

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni. Continua a leggere

Newsletter

Ultimi Articoli



Lo sviluppatore di League of Legends risarcirà con 10 milioni le dipendenti discriminate
4 Dicembre 2019



Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile
4 Dicembre 2019



MacBook Pro si spegne: Apple conferma il problema
4 Dicembre 2019



Crash test EuroNCAP, maxi tornata di Natale: sotto esame le elettriche Model X e Taycan
4 Dicembre 2019



AWS re:invent 2019, il cloud di Amazon scende dalla nuvola
4 Dicembre 2019

[Apri il link](#)

SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE



È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni.

[Continua a leggere](#)

Fonte: Fanpage Tech

Condividi:

Stampa
 Condividi 0
 Share

 Tweet
 Post
 Save
 Telegram
 WhatsApp
 Share

Mi piace:

"Mi piace"

Di' per primo che ti piace.

[← MacBook Pro si spegne: Apple conferma il problema](#)

[Lo sviluppatore di League of Legends risarcirà con 10 milioni le dipendenti discriminate →](#)

Potrebbe anche interessarti

Australia, proposta legge anti-crittografia nei messaggi Web

17 Luglio 2017 Commenti disabilitati

Da oggi in Italia Asus Zenfone 5, il rivale dell'iPhone X a 399 euro

23 Aprile 2018 Commenti disabilitati

Anche i file "invecchiano": un piano per preservare gli archivi dell'Europa

18 Novembre 2017 Commenti disabilitati



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario


[Home](#) / [Salute](#)

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

04 dicembre 2019 13:20

Fonte: Adnkronos

 Condividi su    

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bura', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti. Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

 Utilizziamo i cookie per abilitare e migliorare le funzionalità del sito web, servire contenuti per voi più pertinenti, ed integrare i social media. E' possibile rivedere la nostra privacy policy [cliccando qui](#) e la nostra cookie policy [cliccando qui](#). Se [chiudi](#) questo avviso, acconsenti all'utilizzo dei cookie. Per modificare le impostazioni dei cookies [clicca qui](#)


[Home](#) / [Salute](#)

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

04 dicembre 2019 18:04

Fonte: Adnkronos

 Condividi su    

Roma, 4 dic. (Adnkronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo". "Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Photo gallery



PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

A.it T&G > **Cibo&Salute**
[Prodotti tipici](#) | [Vino](#) | [Dal Mare](#) | [Cibo&Salute](#) | [Fiere&Eventi](#) | [Business](#) | [A Tavola con ANSA](#) | [In Breve](#) | [Libri](#) | [VIDEO](#)

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

Ma cala il consumo di alcol, si inizia a bere più tardi

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 12:47



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine,

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

[Apri il link](#)

PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

EDIZIONI > Mediterraneo | Europa-Ue | NuovaEuropa | America Latina | Brasil | English | Podcast

Ait Internet&Social



Fai la ricerca



Il mondo in Immagini



Vai alla Borsa



Vai al Meteo



Corporate Prodotti

Cronaca | Politica | Economia | Regioni + | Mondo | Cultura | Tecnologia | Sport | FOTO | VIDEO +

PRIMOPIANO • HI-TECH • INTERNET & SOCIAL • TELECOMUNICAZIONI • SOFTWARE & APP • STORIE DIGITALI ▾

ANSA.it > Tecnologia > Internet & Social > Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% gia' a 10-11 anni

Redazione ANSA

SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMP

04 dicembre 2019
12:06
NEWS

Suggestisci

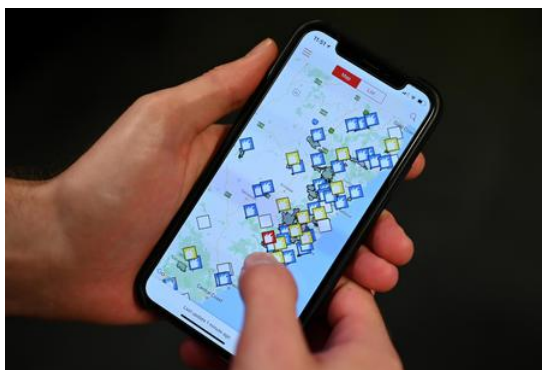
Facebook

Twitter

Altri

Stampa

Scrivi alla redazione



© ANSA/EPA

CLICCA PER INGRANDIRE +

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Questioni sociali (generico)

Adolescenza

Internet

Maurizio Tucci

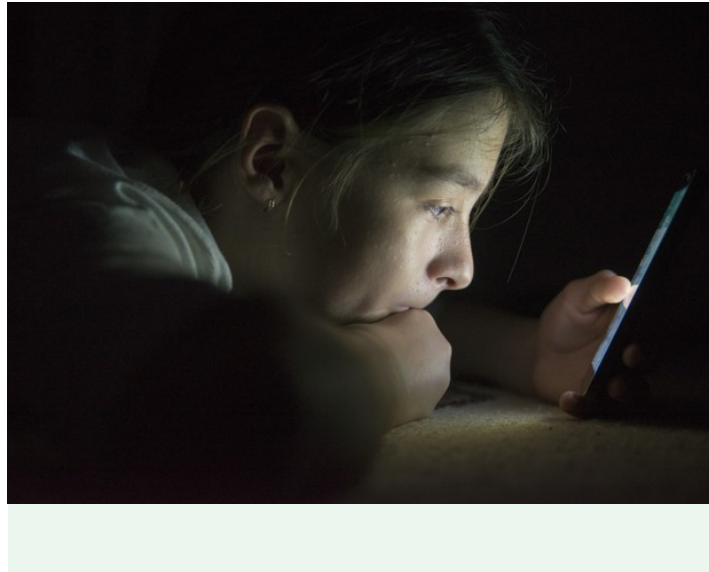
Associazione Culturale Pediatri

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% già a 10/11 anni

Redazione ANSA ROMA 04 dicembre 2019 11:39



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

SALUTE

Mercoledì 4 Dicembre - agg. 18:56

[MEDICINA](#) [BAMBINI E ADOLESCENZA](#) [BENESSERE E FITNESS](#) [PREVENZIONE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [SALUTE DONNA](#) [LA COPPIA](#)
[STORIE](#) [FOCUS](#)

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

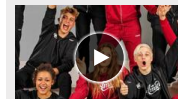
Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CorriereAdriatico TV



Il Collegio, Mariana Aresta in ospedale per problemi respiratori: «Sono stremata»



Amici 19, Talisa perde il controllo con Umberto durante il ballo bollente: "Che sta succedendo?"

VIDEO PIU VISTO



Carlo e Camilla, separazione con ricatto: quanto vuole Camilla per non spifferare certi segreti

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE



3 mesi a soli 15,99€

GUIDA ALLO SHOPPING



Addoppi per l'albero di Natale: le migliori proposte per decorare la festa più bella dell'anno

LE NEWS PIÙ LETTE



Travolto mentre attraversa con la figlia di 2 anni in braccio: la piccola soccorsa con l'eliambulanza

EssereDocente



Allarme smartphone, giovani sempre più colpiti da insonnia da like



POSTED BY: WEBMASTER 4 DICEMBRE 2019

I dati emergono da un'analisi odierna de Il Sole 24 ore. I giovani passano troppe ore sui social e finiscono poi per restare insonni in attesa di un like. Non solo. Diminuiscono i ragazzi che praticano regolarmente attività sportiva, così come diminuisce la percentuale di giovani che legge. Di contro, aumentano i casi di cyberbullismo sul web, come riferito di recente.

L'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard su circa 2000 ragazzi che frequentano la terza media, non lascia dubbi:

il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni;

il 28% ottiene lo smartphone in regalo prima dei 10 anni;

una piccola minoranza lo ha dopo i 12 anni, quindi comunque in età sempre precoce;

il 54% inizia una regolare "vita" social tra gli 11 e i 12 anni;

il 12% usa internet prima dei 10 anni;

il 15% non utilizza nemmeno una protezione per il proprio profilo social.

...

[Leggi la notizia completa](#)



[Previous post](#) [Next post](#)

Cerca ...

ARTICOLI PIÙ LETTI



AFAM, scandalo co.co.co: studenti e professionisti invocano intervento Ministero



TFA sostegno 2020, ITP solo se abilitati o con laurea breve + 24 CFU. Nuovi requisiti di accesso



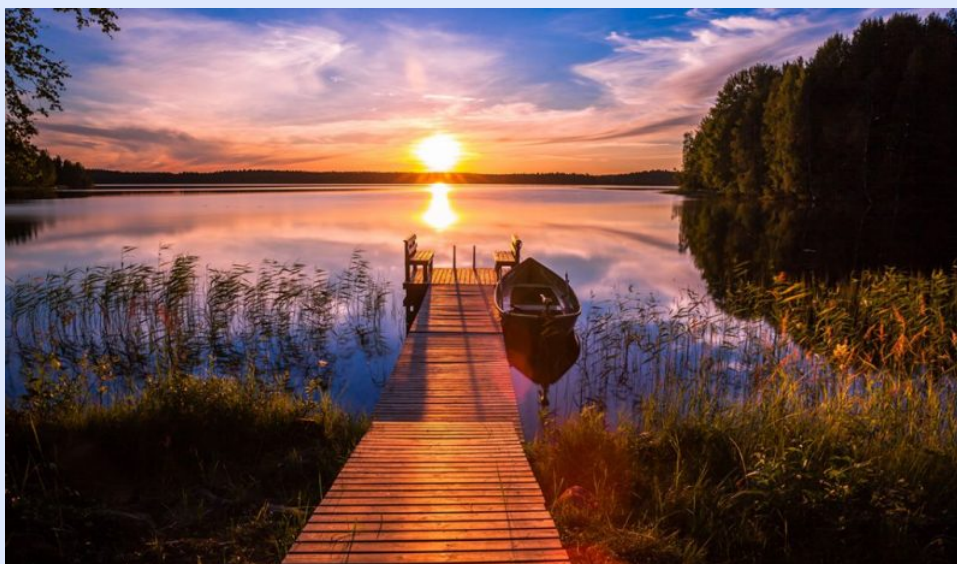
Ferie ATA che usufruisce dell'art. 59 su supplenza come docente



Ingaggiati infanzia e primaria: PAS e concorso straordinario anche per noi

RIFLESSIONI

BLOG di FRANCESCO MACRI – FIDAE



HOME RIFORMA SCOLASTICA PARITÀ SCOLASTICA DIBATTITO CULTURALE TEMATICHE EDUCATIVE
TEMATICHE RELIGIOSE SCUOLA CATTOLICA CONDIZIONE GIOVANILE

4 DICEMBRE 2019

CONDIZIONE GIOVANILE,
TEMATICHE EDUCATIVE

ADOLESCENTI E STILI DI VITA. ALLARME SMARTPHONE: CRESCE L'INSONNIA DA LIKE

Marzio Bartoloni

L'uso di smartphone e social è sempre più precoce e dilaga già tra i 10 e gli 11 anni, con sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. Aumentano i casi di cyberbullismo mentre diminuisce la già scarsa propensione alla lettura.



Un ragazzo su quattro poi non fa alcuna attività sportiva. A questo si aggiunge una emergenza sonno: gli adolescenti vanno a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte.

È questa l'allarmante fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» realizzata da **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di Ricerca **Iard**.

Cellulari e social

I risultati dell'indagine realizzata su di un campione di oltre 2mila ragazzi che frequentano la terza media – con la collaborazione dell'associazione culturale pediatri e l'Osservatorio permanente giovani ed alcol – fa venire i brividi sulla precocità dell'uso delle tecnologie.

 [Iscriviti](#) ...

ADOLESCENTI E STILI DI VITA. ALLARME SMARTPHONE: CRESCE L'INSONNIA DA LIKE

Ecco i numeri: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% (era il 18% nella edizione precedente della ricerca del 2017) lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Fenomeni questi tutti in grande crescita. Aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (era l'11% cresce al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quando l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) «così non ti prendono per un bambino».

«al di là dei pericoli più visibili, la deriva del cyberbullismo è il più evidente, – afferma **Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza** – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro». «Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale».

Sonno on line

Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.



Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immane compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si ripercuotono pesantemente sul sonno. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di un libro.

Cyberbullismo

Altro dato allarmante è poi quello del bullismo on line. Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo però è il fatto che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è

[Apri il link](#)

ADOLESCENTI E STILI DI VITA. ALLARME SMARTPHONE: CRESCE LINSONNIA DA LIKE

costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

**Poca lettura e poco sport**

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle

rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

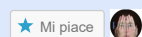
Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Per approfondire:

- [Perché l'app Tik Tok vuole i dati dei vostri figli](#)
- [Attenzione ai bambini con lo smartphone](#)

in Il Sole 24 Ore, 04 dicembre 2019

Condividi:



Piace a un blogger.

[← Articolo precedente](#) [Articolo successivo →](#)

 [Iscriviti](#) ...

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

SALUTE E BENESSERE



Colesterolo alto, rischio infarto e ictus specie per under-45



Calcio: Torino Belotti ancora stop, danno a fibre muscolari



Chewing gum senza zucchero può aiutare a prevenire le carie



COMMENTI



STAMPA

DIMENSIONE TESTO



SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 Dicembre 2019



Adolescenti e smartphone

© ANSA

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

ASCOLTA RGS IN STREAMING

IL GIORNALE DI SICILIA



SCARICA GRATUITAMENTE LA PRIMA PAGINA



I PIÙ LETTI OGGI

L'oroscopo di oggi.

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.



dicembre, segno per segno



Pensioni a dicembre, arrivano il bonus da 155 euro e la tredicesima: a chi spettano



Reddito di cittadinanza, pagamento del mese di dicembre: ecco quando arriva



Bollo auto non pagato, ok alla banca dati unica anti evasori: il ruolo dell'agenzia delle entrate

© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *

Ho letto [l'informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

* CAMPI OBBLIGATORI

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA:



INVIA FOTO O VIDEO



SCRIVI ALLA REDAZIONE

ALTRE NOTIZIE

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto [l'informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

TERRA E GUSTO



In Italia 1 morte su 3 per rischi evitabili, meno di media Ue



Clima: Cia, 200mila alveari scomparsi in Italia in 5 anni



Sisma: Cia, più sinergie per rilanciare l'Appennino ferito



DIMENSIONE TESTO



TERRA E GUSTO

HOME > TERRA E GUSTO > PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 Dicembre 2019

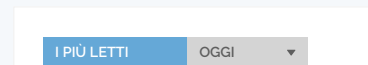
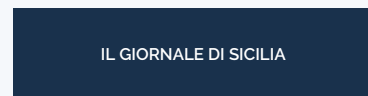


© ANSA

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle



L'oroscopo di oggi.

PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE

femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).



dicembre, segno per segno



Pensioni a dicembre, arrivano il bonus da 155 euro e la tredicesima: a chi spettano



Reddito di cittadinanza, pagamento del mese di dicembre: ecco quando arriva



Bollo auto non pagato, ok alla banca dati unica anti evasori: il ruolo dell'agenzia delle entrate



© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *

 Ho letto [l'informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

 Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

INVIA

* CAMPI OBBLIGATORI

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA:


 INVIA
 FOTO O VIDEO

 SCRIVI
 ALLA REDAZIONE

ALTRE NOTIZIE

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.

 Ho letto [l'informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI



Versione Digitale Trentino



mercoledì, 04 dicembre 2019



TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **ALTO ADIGE**

- Cronaca
- Sport
- Cultura e Spettacoli
- Economia
- Italia-Mondo
- Foto
- Video
- Prima pagina
- Salute e Benessere
- Viaggiare
- Scienza e Tecnica
- Ambiente ed Energia
- Terra e Gusto
- Qui Europa

Sei in: [Terra e Gusto](#) » Per gli adolescenti poca lettura,...

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 [A-](#) [A+](#)



(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle

Foto

Video

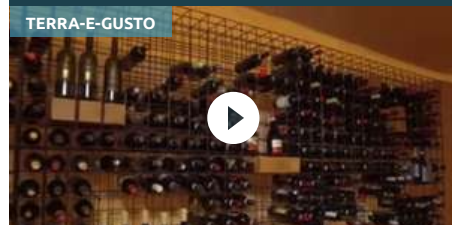
Alimentare: i contenuti della nuova direttiva europea



In Usa vola la Valpolicella ed incalza il Borgogna



Cina: Vino Italiano trend di cultura tra i giovani cinesi



Veneto meta turistica per svizzeri in cerca di qualità



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

[Apri il link](#)

PER GLI ADOLESCENTI POCA LETTURA, SPORT E PREVENZIONE | TERRA E GUSTO

femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).



04 dicembre 2019 | [A-](#) [A+](#)   

[Home](#)
[Cronaca](#)
[Sport](#)

[Cultura e Spettacoli](#)
[Economia](#)

[Italia-Mondo](#)
[Foto](#)

[Video](#)
[Prima pagina](#)

S.E.T.A. S.p.A. - Via A. Volta n. 10 - 39100 Bolzano - P.I. 00274700228

[Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Rss/xml](#) | [Pubblicità](#) | [Privacy](#)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾Vai sul sito **ALTO ADIGE**

Cronaca

Sport

Cultura e Spettacoli

Economia

Italia-Mondo

Foto

Video

Prima pagina

Salute e Benessere

Viaggiare

Scienza e Tecnica

Ambiente ed Energia

Terra e Gusto

Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [>>>ANSA/ Indagine sugli...](#) »

>>>ANSA/ Indagine sugli adolescenti, lo smartphone come una droga

04 dicembre 2019 [A-](#) [A+](#) [🖨](#) [🔗](#) [✉](#)

(di Adele Lapertosa) (ANSA) - ROMA, 4 DIC - Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. (ANSA).

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesù'

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

SALUTE-E-BENESSERE

Versione Digitale
Trentino

mercoledì, 04 dicembre 2019



TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾Vai sul sito **ALTO ADIGE**

Cronaca

Sport

Cultura e Spettacoli

Economia

Italia-Mondo

Foto

Video

Prima pagina

Salute e Benessere

Viaggiare

Scienza e Tecnica

Ambiente ed Energia

Terra e Gusto

Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Per gli adolescenti poca lettura,...](#) »

Per gli adolescenti poca lettura, sport e prevenzione

04 dicembre 2019 | A- | A+ |  |  | 

(ANSA) - ROMA, 4 DIC - Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017). (ANSA).

04 dicembre 2019 | A- | A+ |  |  | 

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesù

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

SALUTE-E-BENESSERE



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENESSERE



TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **ALTO ADIGE**

- Cronaca
- Sport
- Cultura e Spettacoli
- Economia
- Italia-Mondo
- Foto
- Video
- Prima pagina
- Salute e Benessere
- Viaggiare
- Scienza e Tecnica
- Ambiente ed Energia
- Terra e Gusto
- Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Adolescenti, piu' insonnia da...](#) »

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

04 dicembre 2019 | [A-](#) | [A+](#) | [🖨](#) | [🔗](#) | [✉](#)



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di

Foto

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE



Giornata del malato, Bambino Gesù

SALUTE-E-BENESSERE



Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

SALUTE-E-BENESSERE



Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENESSERE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

[Apri il link](#)

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO | SALUTE E BENESSERE

7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.



04 dicembre 2019 | A- | A+ |  |  | 

Home
Cronaca
Sport

Cultura e Spettacoli
Economia

Italia-Mondo
Foto

Video
Prima pagina

S.E.T.A. S.p.A. - Via A. Volta n. 10 - 39100 Bolzano - P.I. 00274700228

[Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Rss/xml](#) | [Pubblicità](#) | [Privacy](#)

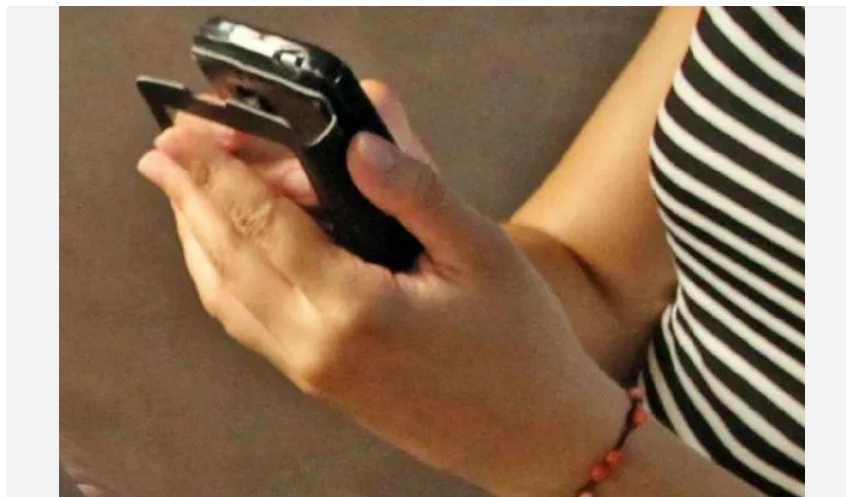
Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



ADNKRONOS SALUTE E BENESSERE

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

🕒 24 minuti fa 💬 Aggiungi un commento 👤 gosalute 📖 5 Min. Lettura



📊 Letture: 3

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017

[Farmaci: 63% diabetici non rispetta t...](#)

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenza – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).



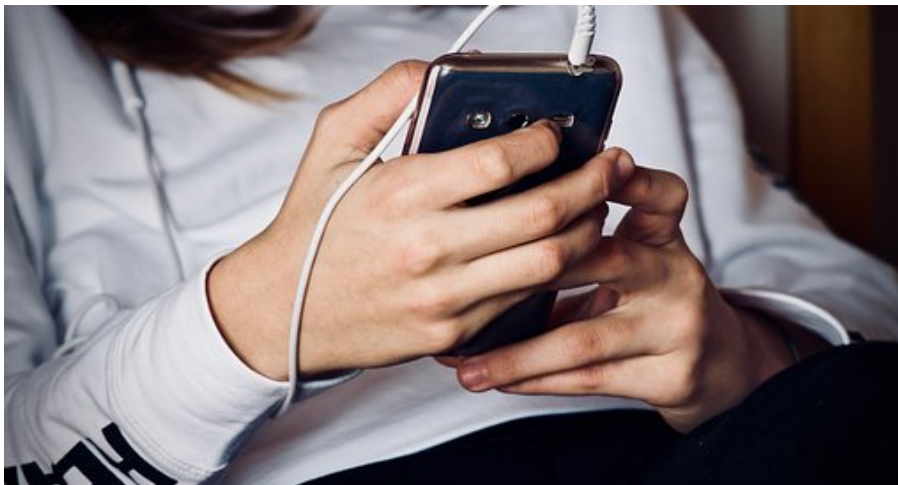
Help CONSUMATORI

L'informazione per i cittadini responsabili

per Merito [SCOPRI COME ATTIVARLO](#) Messaggio pubblicitario.

INTESA SANPAOLO

- [Alimentazione](#)
- [Ambiente](#)
- [Casa](#)
- [Consumi](#)
- [Diritti](#)
- [Europa](#)
- [Privacy](#)
- [Salute](#)
- [Soldi](#)
- [Tech](#)
- [Tendenze](#)
- [Viaggi](#)



Adolescenti e smartphone: i risultati dell'indagine di Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard

Tech **Minori**

Adolescenti, mai senza smartphone. Si dorme sempre meno e male

Adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessi al giudizio degli altri. E compaiono nuovi fenomeni: l'insonnia da smartphone

4 Dicembre 2019 di **Elena Leopardro**



Hanno lo smartphone in mano tra i 10 e gli 11 anni (60%) e una vita social molto intensa nonostante la giovane età. È questa l'evidenza che balza subito agli occhi leggendo i risultati

ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

dell'indagine "Adolescenti e Stili di vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

Sui social preoccupa soprattutto la **grande superficialità con la quale i ragazzi tutelano la loro privacy**, lasciando molto spesso il profilo impostato come "pubblico" (tra l'1% e i 15% non adotta alcuna misura di protezione dei propri contenuti).

Inoltre, benchè sia prevista un'età minima per l'iscrizione ad un social network, pochi si fanno scrupolo a dichiarare un'età falsa per poter creare un account.

A tutto "social"

Il 47% indica l'età minima per poter accedere (16 anni, nel caso di Facebook ad esempio), il 20% dichiara un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché, spiegano i ragazzi, "così non ti prendono per un bambino". Poco importa se in questo modo ci si espone più o meno inconsapevolmente a contenuti e discorsi tutt'altro che adatti alla propria età.

“

Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature”.

Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessa al giudizio degli altri che si esplicita in like e follower.

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.



Adolescenti: Social, cyberbullismo e insonnia

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) **con episodi di cyberbullismo**.

Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Sonno “on-line”

Ma il cyber bullismo non è l'unica conseguenza dannosa dell'uso costante di smartphone e social. Il vamping, ovvero l'insonnia indotta dalla bulimia da connessione, sta diventando un problema per molti ragazzi. **Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte** (“dose” di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere **problemi ad addormentarsi** (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

“

“Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del “Gruppo di lavoro adolescenza” dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola)”.

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immane compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

Scrive per noi



Elena Leopardi

Non sono una nativa digitale ma ho imparato in fretta. Social e tendenze online non smettono mai di stuzzicare la mia curiosità, con un occhio sempre vigile su rischi e pericoli che possono nascondersi nella rete. Una laurea in comunicazione e una in cooperazione internazionale sono la base della mia formazione. Help Consumatori è “casa mia” fin dal praticantato da giornalista, iniziato nel lontano 2012.

Ultimi articoli

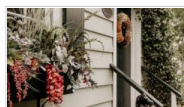
[Tutti gli articoli](#)



2019.12.04
Adolescenti, mai senza smartphone. Si dorme sempre meno e male



2019.12.04
In palestra? 7 italiani su 10 rimandano l'appuntamento con la forma fisica a gennaio

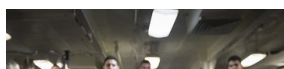


2019.12.04
Ladri 4.0, Natale occasione ghiotta per i furti in casa. Complici i social



2019.12.03
Buono postale “ritoccato”, Confconsumatori segna una vittoria a Messina

Ti potrebbe interessare...



SALUTE

Adnkronos

4 Dec 2019 18:04 CET

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

Roma, 4 dic. (Adnkronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: [...]



Roma, 4 dic. (Adnkronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differenziale, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marrocchi, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

[f Log in](#)

Commenti: 0

Ordina per 

[f Plug-in Commenti di Facebook](#)

SALUTE

Adnkronos

4 Dec 2019 13:20 CET

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica



Roma, 4 dic. (Adnkronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

 [Log in](#)

Commenti: 0

Ordina per [Meno recenti](#) ▾



 Plug-in Commenti di Facebook

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

mercoledì, Dicembre 4, 2019 Ultimo: [Cane veglia padrone morto](#) | [la scoperta dopo giorni](#)



E-commerce Il Faro
in costruzione

STUDIO LEGA CIVILE E TRIBUTARIO
Avv. Daria Colica e Avv. Valeria Zuccarello
Roma - Viale di Val Fiorita 90 - tel 06.45556854 fax 06.6651191
Lido di Ostia - Via Costanzo Casana 55 - cell 339.2001966 - 347.9368029
v.zuccar@tin.it - dariacolica@gmail.com
Rubrica personalizzata su: www.ilfaroirete.it

CHI SIAMO
 TROVA IL FARO
 DICONO DI NOI
 RUBRICHE
 CIRCUITO DEL FARO
 FOTO GALLERY
 EVENTI

ACCADEMIA DEL FARO
 CONTATTI



Senza categoria

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

4 Dicembre 2019 | Il Faro | 0 Commenti

Please follow and like us:

ANSA.IT -

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca lard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente

GIORNALE IN RETE

Viale dell'arte 53/55 Roma - 3459762921 - www.secretcharm.it

Editoriale	Cinema e Arte	Professionisti
pag 3	pag 43-44	pag 173-174
pag 45-47	pag 136-139-46	pag 44-7
Salute Medicina	Professionisti della zona	Scienze
pag 23-24-26	pag 14-15-17	pag 174-175-75
Attualità	Parlano Sport	Il Circo dei Vigili del Fuoco
pag 4-5-18-19	pag 30-32-33	pag 119-120-22

Archivio Giornale

Studio Tecnico Geometra Cristina Aiuti

Da 30 anni nel settore, esperta in Urbanistica ed Edilizia, Progettazione, Vigili del Fuoco, Catasto, Suap Commercio, Stime immobiliari, DUE DILIGENCE, Condoni Edilizi, Autorizzazioni Paesaggistiche, Agibilità, Pratiche ASL, Autorizzazioni Insegne, Autorizzazioni Passi carrabili, APE, Assistenza in fase di compravendita, Pratiche per apertura attività extralbergchiere, Redazione tabelle millesimali.

Viale della Tecnica n°205 00144 Roma
Tel. 06 45447366 - Cel.335 8302679

Diritti
Studio L
AVV. L
Consul
strutture
Via Salv
Cell. 328
E-mail: lu

Apri il link

ADOLESCENTI, PIU INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro”.

Please follow and like us:

cristinaaوتي@studioaiuti.it

PEC: luca Web: ww

← Cane veglia padrone morto | la scoperta dopo giorni

Bibbiano, Zingaretti: “Si vergognino autori campagna contro Pd” →

Potrebbe anche interessarti



Video – Isernia, impegnativo intervento dei Vigili del Fuoco per soccorrere e portare in salvo una mucca

28 Maggio 2019 0



Incendio di un mezzo pesante carico di legname

2 Ottobre 2019 0



Fienile in fiamme a Domusnovas, vigili del fuoco al lavoro per tutta la notte

28 Luglio 2019 0

I PROFESSIONISTI

PALESTRA EMOZIONALE
Come allenare la tua intelligenza emotiva

riconosce e gestisce al meglio le tue emozioni trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi per motivare sé stessi e gli altri, apprendere le tecniche del pensiero ottimale aumentare la tua capacità di amare e di essere amato

Attualità eventi I professionisti

LA PALESTRA EMOZIONALE (come allenare la tua intelligenza emotiva)

26 Novembre 2019 Il Faro 0

Please follow and like us: ELVIRA PARACINI SIAMO UN TUTT'UNO. Da più parti, da scienziati di vari settori, arriva il



Osteopatia e salute femminile

3 Novembre 2019 0



Studio dentistico DANIELE GEN SINI: accoglienza, qualità e soddisfazione del cliente

3 Novembre 2019 0

ASTER DIAGNOSTICA
CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO

LABORATORIO DI ANALISI CLINICHE
RADIOLOGIA ECOGRAFIA
RISONANZA MAGNETICA - TAC
AMBULATORI SPECIALISTICI
FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE
MEDICINA ESTETICA
ODONTOIATRIA

UN UNICO CENTRO con oltre 50 medici specialisti e apparecchiature all'avanguardia per rispondere ad ogni tua esigenza

Convenzionato con SSN e principali Assicurazioni/Fondi

OFFERTA RISERVATA
AI RESIDENTI DI FONTE LAURENTINA, CASTEL DI LEVA E TRIGORIA
CHECK-UP COMPLETO CON ANALISI DEL SANGUE E DELLE URINE A € 39 INVECE DI € 145

00144 Roma - Via delle Costellazioni, 306 - Tel. 06 52 91 330 - 06 52 27 33 79
www.asterdiagnostica.it

ADOLESCENTI, PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

MENU CERCA

ILMATTINO.it

ACCEDI ABBONATI

NAPOLI AVELLINO BENEVENTO SALERNO CASERTA CALABRIA

HOME SALUTE PRIMO PIANO ECONOMIA CULTURA SPETTACOLI SPORT TECNOLOGIA ALTRE SEZIONI

MEDICINA BAMBINI E ADOLESCENZA BENESSERE E FITNESS PREVENZIONE ALIMENTAZIONE SALUTE DONNA LA COPPIA STORIE FOCUS

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

ILMATTINO TV



Napoli, ritiro al via: il punto di Pino Taormina da Castel Volturno



Omicidio Luca Sacchi, Anastasia con berretto e occhiali da sole per l'interrogatorio

VIDEO PIU VISTO



«Matrimonio tra Ida e Riccardo in prima serata», la proposta a Maria dopo le anticipazioni di U&D

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE



3 mesi a soli 15,99€

LE PIÙ CONDIVISE



Fa sesso con la compagna di scuola di sedici anni. Il padre lo aggredisce: «Hai disonorato mia figlia, ora la sposi»

f 827 t w



Diletta Leotta, che gaffe con Handanovic e il portiere dell'Inter non la prende bene

f 548 t w



Donna in stato vegetativo si sveglia sentendo sua figlia che le chiede di allattarla

di Marta Ferraro f 2091 t w

GUIDA ALLO SHOPPING



FOTO VIDEO

LEZIONI DI YOGA PILLOLE DI BUDDISMO LETTERE

Sport, una ragazza su tre smette a 13-14 anni: mancanza di tempo o «motivi economici»

MIND THE GAP
Mercoledì 4 Dicembre 2019



Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la

scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è «non ho tempo», un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici.



APPROFONDIMENTI



ALTRI SPORT
Parte il progetto Assist, attività sportiva gratuita ai...



LO STUDIO
Teenager italiani sedentari e a rischio alcol: l'allarme lanciato...

È quanto emerge dall'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. «Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo».

«Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a investire le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

SALUTE

Mercoledì 4 Dicembre - agg. 18:59

[MEDICINA](#) [BAMBINI E ADOLESCENZA](#) [BENESSERE E FITNESS](#) [PREVENZIONE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [SALUTE DONNA](#) [LA COPPIA](#) [STORIE](#) [FOCUS](#)

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita",



realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

[ULTIMI INSERITI](#) [PIÙ VOTATI](#)

0 di 0 commenti presenti

Wednesday, December 4, 2019


 Search

MENU

il Metropolitano.it

SALUTE

Salute. Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza

 PrM 1 — 4 Dicembre 2019 • comments off
 


FAMILY HEALTH
PER AMORE DELLA TUA SALUTE

FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

FSDP
FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

IL FASCICOLO SANITARIO PERSONALE, DIGITALE E SEMPRE DISPONIBILE

La Prevenzione, prima.

Family Health è il portale per gestire la tua salute e tramandare la tua storia clinica ai tuoi cari. Il servizio è del tutto gratuito: provando il Fascicolo Sanitario Digitale Personale capirai quanto è importante fare ordine nella tua salute.

Nome Utente

Password

42% Non conosce gruppo sanguigno, 1 ragazza su tre non ha fatto vaccinazione HPV

(DIRE) Roma, 4 Dic. – La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età' 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età' in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età' del



FAMILY HEALTH
PER AMORE DELLA TUA SALUTE

FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

FSDP
FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

IL FASCICOLO SANITARIO PERSONALE, DIGITALE E SEMPRE DISPONIBILE

La Prevenzione, prima.

Family Health è il portale per gestire la tua salute e tramandare la tua storia clinica ai tuoi cari. Il servizio è del tutto gratuito: provando il Fascicolo Sanitario Digitale Personale capirai quanto è importante fare ordine nella tua salute.

Nome Utente

Password

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE. FAMILY HEALTH: CULTURA PREVENZIONE INIZI DA ADOLESCENZA

campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

“Non e’ certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l’HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell’Universita’ di Palermo -, ma e’ necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l’adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia”.

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall’indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri gia’ propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilita’ dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. “Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui piu’ devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione”.

La mancanza di “confidenza” tra gli adolescenti e il loro medico deriva pero’, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy.

Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si e’ minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall’indagine emergono pero’ anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria “storia sanitaria familiare” (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) puo’ essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato pero’ che, all’atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

“Molto spesso- afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volonta’, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all’interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti”. “L’obiettivo con cui l’ambiente Family Health e’ stato progettato e costruito – prosegue Agosta – e’ proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; cosi’ come il nostro impegno sociale e’ mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni”.

Una ulteriore “notizia positiva” che arriva dai risultati dell’indagine riguarda il senso di responsabilita’ dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una “card” personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all’occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto piu’ utile, secondo loro, per i viaggi all’estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre piu’ spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

(Com/Vid/ Dire)

• adolescenti • hpv • vaccinazione

Recommended For You



Cancro alla prostata: gli scienziati sviluppano un test delle urine a casa



Demenza e calcio: vietare colpi di testa per i ragazzini che giocano a calcio



News Psicologia. Filtri Instagram, psichiatria: a rischio autostima



About the Author: PrM 1

RECENT POSTS



Alle Muse “Linee del tempo dal 1783 al 1908”: Rivive la Reggio Storica – Virtuale
4 Dicembre 2019

Salute. Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza
4 Dicembre 2019

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Pubblicità

24 ITALIA Osteoporosi, regole più chiare per prescrivere la vitamina D

24 IL MILANESE IMBRUTTITO L'economia spiegata dal Nano: il debito pubblico

24 FIUME DI DENARO Bancomat privati a rischio se il contante sfugge alle regole

ADOLESCENTI E STILI DI VITA

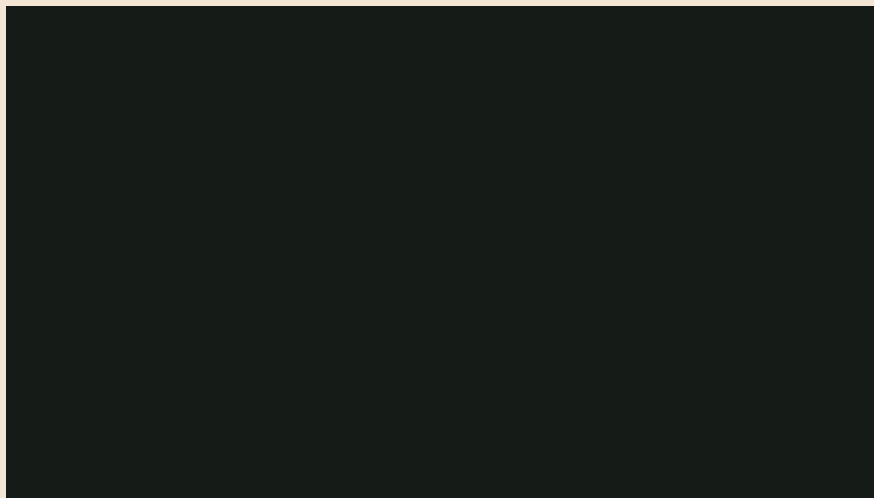
Bambini, allarme smartphone. Sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like

Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva.

di Marzio Bartoloni

4 dicembre 2019

Salva Commenta



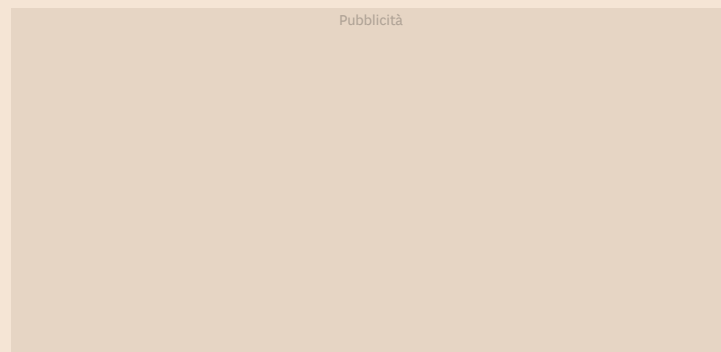
Adolescenti social addicted rischiano ansia e depressione

4' di lettura

L'uso di smartphone e social è sempre più precoce e dilaga già tra i 10 e gli 11 anni, con sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. Aumentano i casi di cyberbullismo mentre diminuisce la già scarsa propensione alla lettura.

Un ragazzo su quattro poi non fa alcuna attività sportiva. A questo si aggiunge una emergenza sonno: gli adolescenti vanno a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte.

Pubblicità



È questa l'allarmante fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine «Adolescenti e Stili di Vita» realizzata da **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di

BOOM DI SMARTPHONE PRIMA DEI 10 ANNI, SUI SOCIAL A UNDICI E CRESCE INSONNIA DA LIKE

Ricerca **Iard**.

Attenzione ai bambini
con lo smartphone
[SCOPRI DI PIÙ](#)

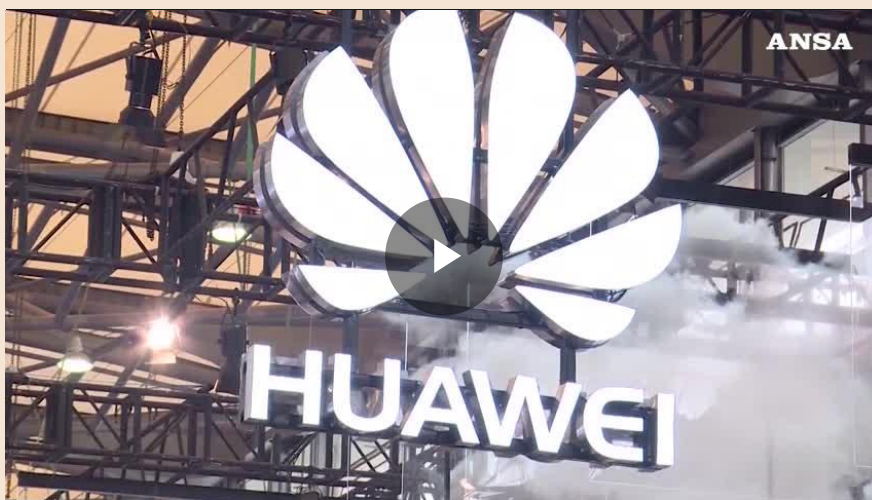
Cellulari e social

I risultati dell'indagine realizzata su di un campione di oltre 2mila ragazzi che frequentano la terza media - con la collaborazione dell'associazione culturale pediatri e l'Osservatorio permanente giovani ed alcol - fa venire i brividi sulla precocità dell'uso delle tecnologie.

Ecco i numeri: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% (era il 18% nella edizione precedente della ricerca del 2017) lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Fenomeni questi tutti in grande crescita. Aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (era l'11% cresce al 15%) messo a disposizione dal "social".

A questo si aggiunge che, quando l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) «così non ti prendono per un bambino».



Cresce mercato degli smartphone, prima volta in due anni

«al di là dei pericoli più visibili, la deriva del cyberbullismo è il più evidente, - afferma **Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza** - la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro». «Un esempio di questo - prosegue Maurizio Tucci - ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di

BOOM DI SMARTPHONE PRIMA DEI 10 ANNI, SUI SOCIAL A UNDICI E CRESCE INSONNIA DA LIKE

contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale».

Come cresce l'uso di smartphone e social

A quanti anni hai avuto lo smartphone?

	2016	2019	Maschi	Femmine
14	0,6	0,1	0,1	0,1
13	3,3	2,8	2,5	3,1
12	17,2	8,3	7,6	9
11	34,8	26,3	24,3	28,2
10	22,3	32,3	32,9	31,7
Meno di 10	18,6	28,1	30,5	25,6
Non ho smartphone	1,7	0,7	0,6	0,8

A quanti anni hai iniziato ad utilizzare i social network?

	2016	2019	Maschi	Femmine
14	7	0,3	0,3	0,3
13	11,6	7,3	7,4	7,2
12	31,5	23,5	21,6	25,4
11	32,2	31,6	31,4	31,8
10	13	22,8	22,4	23,2
Meno di 10	7,5	11,7	13,9	9,5
Non utilizzo social network	3,5	0,8	0,6	1

Sonno on line

Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si ripercuotono pesantemente sul sonno. Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% contro 61%).

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% - e non ci stupisce - legge qualche pagina di un libro.

L'insonnia da like

BOOM DI SMARTPHONE PRIMA DEI 10 ANNI, SUI SOCIAL A UNDICI E CRESCE INSONNIA DA LIKE

Il telefonino di notte

	Maschi	Femmine
Lo spengo	44,3	34,2
Lo tengo sempre acceso	21,3	20,2
Lo tengo sempre acceso ma tolgo la suoneria	32,6	44,2

Sui social durante la notte

	Maschi	Femmine
No	44,2	39,7
Si, capita	54,2	59,2

Cyberbullismo

Altro dato allarmante è poi quello del bullismo on line. Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo però è il fatto che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Poca lettura e poco sport

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La “scusa” più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è “non ho tempo”, ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

Per approfondire:

- [Perché l'app Tik Tok vuole i dati dei vostri figli](#)
- [Attenzione ai bambini con lo smartphone](#)

Riproduzione riservata ©

Istituto di Ricerca IARD | Laboratorio Adolescenza | Maurizio Tucci | Meno

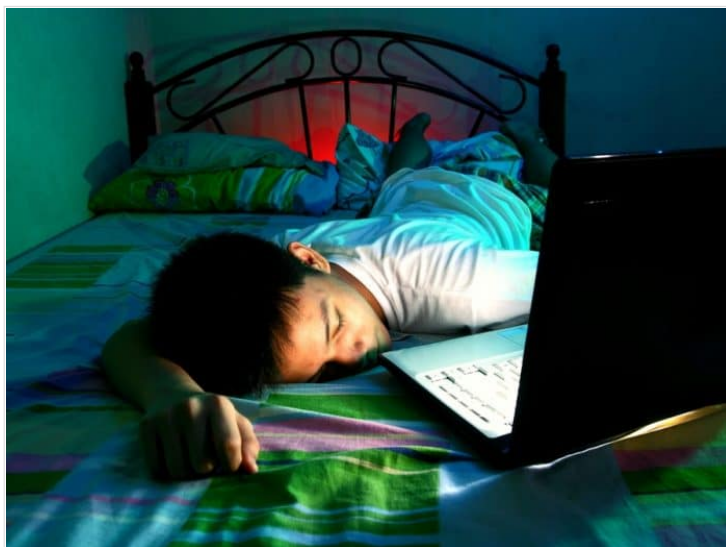
 PER SAPERNE DI PIÙ
Dai inizio alla discussione 

Disclaimer

COMMENTA

Brand connect

Adolescenti, allarme smartphone: Sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like



Il primo smartphone 'arriva' tra i 10 e gli 11 anni, per il 60% dei giovanissimi, un 28% però lo riceve già prima di compiere i 10 anni e tra i 10 e i 12 anni, per il 54%, inizia anche la "vita in rete" con l'approdo sui social network. Emerge dall'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD (curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento), con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e presentata oggi a Milano.

L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 dell'indagine, Istituto IARD evidenzia "una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal 'social'".

E se l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, i giovanissimi non rinunciano: il 47%, infatti, indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Riguardo alle tipologie di social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzate, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente.

WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti. "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - quando non

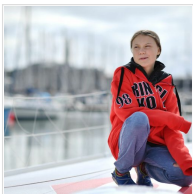
ADOLESCENTI, ALLARME SMARTPHONE: SUI SOCIAL GIÀ A 11 ANNI: CRESCE LINSONNIA DA LIKE

si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione.

Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".



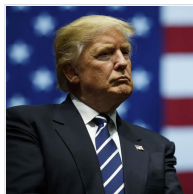
04/12/2019 DI ALESSANDRO NUNZIATI

ALTRE NOTIZIE


NEWS – 03/12/2019

Greta Thunberg arriva a Lisbona, verso la COP 25 di Madrid

Greta Thunberg è arrivata nel porto di Lisbona, di ritorno...



NEWS – 03/12/2019

Donald Trump: "niente Digital tax o dazi"

Donald Trump entra in rotta di collisione con gli alleati...



DIRITTI UMANI – 02/12/2019

Scioccanti abusi su bambine indigene nelle scuole residenziali dell'India

Survival International denuncia che quindici bambine sono state drogate e...



NEWS – 02/12/2019

Maltempo: allerta arancione su Veneto ed Emilia-Romagna, gialla in otto regioni

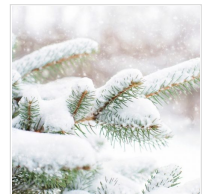
Allerta gialla in Abruzzo, Marche, Molise, Lazio, Liguria, Lombardia, Toscana...



NEWS – 01/12/2019

Decorazioni natalizie a tema "Auschwitz" rimosse da Amazon

Non c'è limite al peggio perché ormai in rete si...



NEWS – 01/12/2019

Freddo polare in arrivo su tutta l'Italia

Aria fredda di estrazione russa si dirigerà verso l'Italia da...



IN TERRIS

Quotidiano Digitale fondato da don Aldo Buonaiuto

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019 | SANTA BARBARA

Aggiornato: 17:01

SOCIALE

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019, 16:17, IN TERRIS

RAPPORTO

Ipertecnologici, ma insonni e bullizzati: ecco i bambini digitali

La denuncia di pediatri e associazioni. Umberto Rapetto avverte a Interis: "La continua sollecitazione modifica la psiche"

MARCO GRIECO



Bambini ipertecnologici, ma sempre più insonni e soggetti al **cyberbullismo**. È il quadro dei giovani italiani che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che ha preso in esame oltre **2000 studenti di terza media**. Secondo la ricerca, circa il **60%** degli intervistati dichiara di aver avuto un cellulare fra i **10** e gli **11 anni**. Oggi, l'utilizzo dello smartphone è anche funzionale ai social ed alle app di *community*: il **54%** degli intervistati inizia ad usarli fra gli **11** e i **12 anni**, il **12%** prima dei dieci anni. "Ciò da sottolineare è una tendenza ad avvicinarsi in età precoce



Fai una donazione a Interis



Iscriviti alla newsletter

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



ENG

SPA



Dipendenti da internet

Il documento avverte dai rischi di dipendenza dal web. L'allarme era già stato lanciato un mese fa al Web Summit di Lisbona, dove **Justin McLeod**, fondatore e CEO dell'app di dating *Hinge*, ha comparato la dipendenza da smartphone a quella da sostanze stupefacenti: "Non credo che il cervello riconosca davvero la differenza, ma otterrà le stesse 'botte' neurochimiche sia quando avrà a che fare con uno shot di alcol o una striscia di cocaina, sia quando si tirerà fuori il telefono per controllare le ultime notifiche push" ha detto McLeod, che ha un passato da tossicodipendente. L'allarme è stato lanciato anche in Italia: "Si parla di **internet addiction**, di vincolo stabile nei confronti degli strumenti che consentono di navigare online o di avere opportunità di intrattenimento come i videogiochi, dimenticando che la continua **sollecitazione**, da quella visiva a quella acustica, sono un fattore che va a modificare la **stabilità psicologica** di chi, giovanissimo, non ha ancora gli anticorpi per poter dosare l'acquisizione di emozioni nel quotidiano. Non meraviglia che i giovani presentino, dunque, un'instabilità di carattere emotivo" è il commento del generale Rapetto, per nulla meravigliato che un **abuso** dello strumento si rifletta nel ritmo veglia-sonno del giovane: "Molto spesso l'utilizzo di questi strumenti avviene in orari che non sono adatti per la fruizione di questo contenuto" ha detto.

Giovani sempre più insicuri

L'utilizzo di app e dei social network costante porta, inoltre, i giovani a scontrarsi con le loro insicurezze: "L'essere sempre in vetrina e psicologicamente **dipendenti** dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto da modificare il modo di comunicare tra loro" **ha affermato all'Ansa Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza. Tutto questo genera derive sociali, come il **cyberbullismo**. **Rapetto**, che ha fondato il **Gruppo Anticrimine Tecnologico**, asserisce con fermezza la gravità di questa tendenza: "Chi ha prepotenza trova nello strumento digitale un rafforzamento. C'è chi riesce a utilizzare uno smartphone come una pietra da lanciare e ogni messaggio diventa una sassata. Questo - sottolinea - fa sì che ci sia un incremento del fenomeno del cosiddetto *flaming* [cioè la tendenza a reiterare insulti e offese via web, *ndr*] ed è facile che questi strumenti vengano soprattutto proiettati al futuro, e non considerati come una manifestazione istantanea".

Commenti

Gentile lettore,

la redazione si riserva di approvare i commenti prima della loro pubblicazione.

Scrivi il tuo commento

 [Accetto l'informativa sulla privacy.](#)

Avviso: le pubblicità che appaiono in pagina sono gestite automaticamente da Google. Pur avendo messo tutti i filtri necessari, potrebbe capitare di trovare qualche banner che desta perplessità. Nel caso, anche se non dipende dalla nostra volontà, ce ne scusiamo con i lettori.



Fai una donazione a Interris



Iscriviti alla newsletter

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

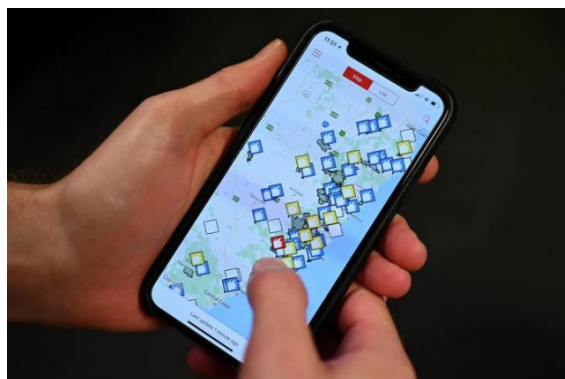
WEDNESDAY, DECEMBER 4, 2019

□ □ □



Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

December 4, 2019 □ 3



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

[Apri il link](#)

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© Copyrights © 2019 . All rights reserved

[Arte](#) [Cultura](#) [Finanza](#) [Politica](#) [Scienza](#) [Societa](#)

SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA



Blog di informazione e archivio del portale <http://www.laboratoriopoliziademocratica.it>. Inizio pubblicazione del blog: 1° settembre 2010. Tutte le immagini presenti nel blog vengono prelevate da google o da altri blog

Select Language

OROLOGIO

horlogeparlante.com
Roma Italia
CET

NEWS



CERCA NEL BLOG

Cerca

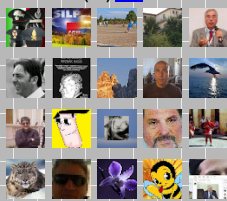
OGNI 24 ORE, SE VORRAI, POTRAI RICEVERE LE NOTIZIE DEL GIORNO PUBBLICATE IN QUESTO BLOG

Email address...

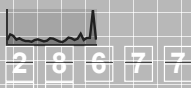
Submit

LETTORI FISSI

Followers (37) Next



VISUALIZZAZIONI TOTALI



PORTALE LABORATORIO

Raccolta di notizie giuridiche e non solo

ARCHIVIO BLOG

MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE 2019

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema

MERCOLEDÌ 04 DICEMBRE 2019 11.24.46

Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema



Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha un problema Family Health: cultura prevenzione inizi da adolescenza Roma, 4 dic. (askanews) - La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di Salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV. I dati - non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti - derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti - nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della Salute, dall'altro emerge - proprio considerando la giovane età del campione - anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno - afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo -, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di Salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia (che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia". A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli

IL VALORE DI QUESTO BLOG

This Site is Worth

\$ 45,312.95

How Much is Your Site Worth?

URL APPRAISAL

OLTRE 4MILA PUBBLICAZIONI DI LIBERA CONSULTAZIONE



POST PIÙ POPOLARI

Fuga di gas in strada a Roma; evacuate due palazzine =

DIRETTIVA 30 maggio 2018, n. 844 Direttiva (UE) 2018/844 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 30 maggio 2018, che modifica la direttiva 2010/31/UE sulla prestazione energetica nell'edilizia e la direttiva 2012/27/UE sull'efficienza energetica. - Pubblicata nel n. L 156 del 19 giugno 2018 (18CE1519)

= Piazza Fontana: 50 anni fa la madre di tutte le stragi =

ROMA. SORPRESA ALLA MARCIGLI ANA, SPUNTA VILLA RUSTICA III SECOLO A.C. /FOTO

** LA SETTIMANA IN COMMISSIONE A MONTECITORIO **

MALTEMPO. ROMA SOTT'ACQUA, STRADE

[Apri il link](#)

SALUTE, UN GIOVANE SU DUE VA DAL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA

- ▶ 2021 (1)
 - ▼ 2019 (7751)
 - ▼ dicembre (160)
 - ▶ dic 31 (1)
 - ▼ dic 04 (14)
 - [Usa, approvato rapporto per impeachment Trump: prove...](#)
 - [USA: KIEVGATE, IL MISTERO TELEFONATE GIULIANI ALL'...](#)
 - [USA: IMPEACHMENT, 4 COSTITUZIONALISTI ALLA PRIMA A...](#)
 - [Salute, un giovane su due va dal medico solo se ha...](#)
 - [TUMORI: STUDIO, EFFICACE TERAPIA "PROTEGGI-CUORE" ...](#)
 - [CLIMA: GREENPEACE, OCEANI ASSORBONO CALORE E CO2 M...](#)
 - [NEWS SANITA' Epatite C, in Italia 146.000 tossico...](#)
 - [**MANOVRA: SIBILIA A GUALTIERI, 'RISORSE PER VIGIL...](#)
 - [Vvff: Sibilia a Gualtieri, trovare soldi equiparazi...](#)
 - [Sibilia: troveremo soldi per stipendi vigili del f...](#)
 - [Mafia nigeriana: Polizia crea glossario per tradurr...](#)
 - [Sta: moglie si ammala e lui ipoteca casa per soste...](#)
 - [Repubblica - Open, i conti non tornano "Mancano al...](#)
 - [Corriere della Sera - L'acqua alta di Roma: e i ri...](#)
- ▶ dic 03 (50)
- ▶ dic 02 (66)
- ▶ dic 01 (29)
- ▶ novembre (815)
- ▶ ottobre (721)
- ▶ settembre (953)
- ▶ agosto (1020)
- ▶ luglio (1115)
- ▶ giugno (1038)
- ▶ maggio (589)
- ▶ aprile (598)
- ▶ marzo (79)
- ▶ febbraio (255)
- ▶ gennaio (408)
- ▶ 2018 (4320)
- ▶ 2017 (2482)
- ▶ 2016 (3136)

adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti - afferma il professor Corsello - in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso - afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health - questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito - prosegue Agosta - è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni". Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori. red/Rus 20191204T112431Z

Publicato da Blog laboratorio polizia democratica a [14:33](#)

Reazioni: [divertente \(0\)](#) [interessante \(0\)](#) [eccezionale \(0\)](#)



[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

[ALLAGATE E SACCHI IMMONDIZIA GALLEGGIANTI /FOTO LUNEDÌ 02 DICEMBRE 2019 20.35.21 MALTEMPO. ROMA SOTT'ACQUA, STRADE ALLAGATE E SACCHI IMMONDIZIA GALLEGGIANTI /FOTO DIR2476 3 POL 0 RR1 N...](#)

[>>>ANSA/ Caos dl fisco: si tratta per rivedere Rc auto familiare](#)

[== Trump: rapporto, abuso' del potere per favorire sua rielezione =](#)

[Uccide fidanzata: Calderoli, perché non era in prigione?](#)

[DL FISCO: OK ASSUNZIONI PERSONALE SANITARIO FINO A +15% IN 2019-2021 = LUNEDÌ 02 DICEMBRE 2019 20.33.13 DL FISCO: OK ASSUNZIONI PERSONALE SANITARIO FINO A +15% IN 2019-2021 = ADN1701 7 ECO 0 ADN ECO NAZ DL FISCO...](#)

UN SOSTEGNO PER CONTINUARE AD INFORMARE



Ogni giorno www.laboratoriopoliziademocratica.it mette a disposizione dei propri lettori informazione e contenuti, nel 90% dei casi, gratuiti. Vogliamo continuare a farlo, e a farlo sempre meglio. Se ritieni il nostro lavoro utile o semplicemente interessante, ti va di darci una mano? Puoi farlo con una piccola donazione, cliccando sul banner donazione. Grazie.

NOTA PER I SOSTENITORI



**MasterX**

Lab IULM | Master di giornalismo | Università Iulm | Milano



CRONACA, TODAY, TODAY - MILANO

INSONNIA E CYBERBULLISMO TRA I GIOVANI: I PERICOLI DELLO SMARTPHONE

42 MINUTI AGO by **VITTORIA FRONTINI**

L'asticella si è abbassata ancora: **smartphone** e social vengono usati sempre prima, accelerando e incrementando il rischio di **insonnia** e **cyberbullismo** tra i più giovani.

Questo il tema affrontato oggi a **Milano**, dove sono stati presentati i risultati dell'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" condotta dal **Laboratorio Adolescenza** e dall'**Istituto di Ricerca Iard**.

Su circa 2000 ragazzi di terza media, il **60%** ha ricevuto il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni. Risulta precoce anche l'utilizzo dei **social network**, stimato al **54%** tra gli 11enni e i 12enni. La dipendenza psicologica dal giudizio degli altri, attraverso **like** o **followers**, aumenta l'insicurezza e i fenomeni di violenza telematica.

Il problema più evidente legato ai giovani dipendenti da smartphone rimane l'**insonnia**: questa sarebbe causata dall'utilizzo fino a tarda ora di apparecchiature elettroniche, che disturba la produzione di **melatonina**.

L'ormone, fondamentale per la regolazione del ritmo sonno-sveglia, viene confuso dagli schermi a luce blu dei nostri cellulari e di



INSONNIA E CYBERBULLISMO TRA I GIOVANI: I PERICOLI DELLO SMARTPHONE

Spesso la dipendenza da smartphone e social sfocia anche in altri tipi di disturbi: la **Nomofobia**, il timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, o il **Ringxiety** (crasi delle parole inglesi *ring*, squillo, e *anxiety*, ansia), fenomeno psico-acustico che consiste nel sentire frequentemente squillare il telefono. Infine, se la comunicazione si riduce unicamente a uno scambio di messaggi, nei casi più estremi può portare alla **paura del confronto faccia a faccia**.

Queste **patologie** vengono spesso sottovalutate: i ragazzi sembrano non percepire la gravità e la pericolosità che derivano da un uso così incontrollato degli apparecchi.

Sarebbe anacronistico e controproducente censurare o limitare l'utilizzo degli smartphone nell'**epoca del progresso**. Il discorso del "tutto o niente", nel 2019, non può funzionare.

La soluzione c'è: **educare** i giovani al corretto uso della tecnologia.

TAGS: CYBERBULLISMO, GIOVANI, INSONNIA, MILANO, SMARTPHONE



VITTORIA FRONTINI

RELATED NEWS



MILANO E FABRIQ PREMIATI AGLI INNOVATION POLITICS AWARD DI BERLINO



DREAMLAB, UN'APP PER LA RICERCA CONTRO IL CANCRO



LIVE MAGAZINE, IL GIORNALE DAL VIVO CHE PORTA A TEATRO STORIE DI VITA



MILANO, 28ENNE PICCHIA LA COMPAGNA PER GELOSIA: ARRESTATO



LE SARDE IN PIAZZA DUOMO, MILANO NON SI LEGA



MALTEMPO, LA SCALA "DANZA" PER LA VENICE ALLAGATA



HOME » ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Salute: insonnia da social per gli adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Dilaga l'insonnia "da social": i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte

A cura di AdnKronos | 4 Dicembre 2019 14:06



Sempre più precoci con smartphone e social, gli **adolescenti italiani** già a 13-14 anni conoscono il **cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenzia – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti. Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). *"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi".* Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Valuta questo articolo

SSSSS No votes yet.

**INFORMAZIONI PUBBLICITARIE**

SPORT: ADDIO PER IL 30% DELLE RAGAZZINE A 13-14 ANNI, IL 7% PER MOTIVI ECONOMICI



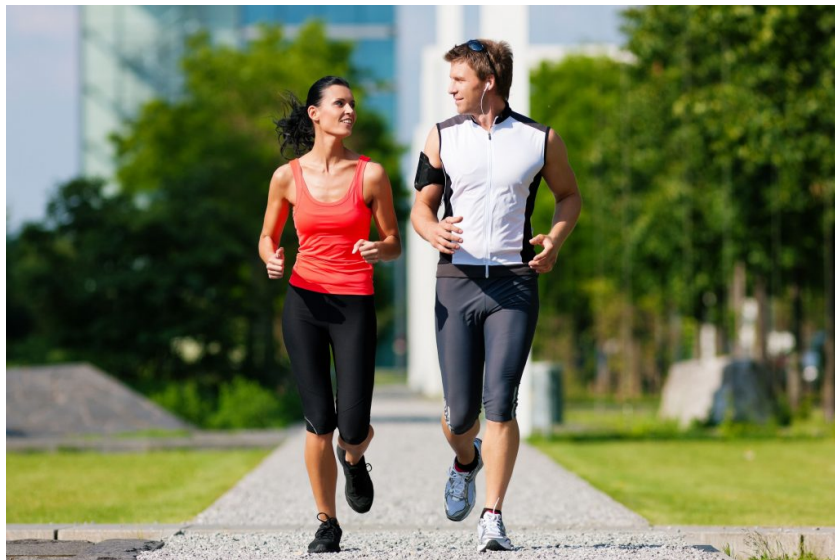
HOME » ADNKRONOS

Sport: addio per il 30% delle ragazzine a 13-14 anni, il 7% per motivi economici

Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017)

A cura di AdnKronos | 4 Dicembre 2019 21:02

Mi piace



Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è “non ho tempo”, un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

“Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SPORT: ADDIO PER IL 30% DELLE RAGAZZINE A 13-14 ANNI, IL 7% PER MOTIVI ECONOMICI

necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo”.

“Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l’abitudine a ‘investire’ le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l’essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi”.

Valuta questo articolo

SSSSS No votes yet.

**INFORMAZIONI PUBBLICITARIE**

ADOLESCENTI? DAL MEDICO SOLO SE C'È UN PROBLEMA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



> Salute

ROMA | MILANO | TORINO | METRO WORLD

DOWNLOAD METRO

SEGUICI



- Home
- Chi Siamo
- News
- Sport
- Spettacoli
- Opinioni
- Animali
- Scuola
- Club Metro
- Video
- Mobilità
- Altri



Home > Salute > Adolescenti? Dal medico solo se c'è un problema

Adolescenti? Dal medico solo se c'è un problema

Mi piace 0 | Condividi 0 | Tweet

Mer, 04/12/2019 - 23:12

IL FASCICOLO SANITARIO PERSONALE, DIGITALE E SEMPRE DISPONIBILE

La Prevenzione, prima.

PREVENZIONE

Nome Utente

Password

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV. I dati - non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti - derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti - nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge - proprio considerando la giovane età del campione - anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

Richiami vaccinali. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno - afferma Giovanni Corsello, Ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo -, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve

Metro News Italia
27.110 "Mi piace"

Mi piace | Scopri di più

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

SALUTE

SANI Fake

SANI FAKE

Scaldare a microonde è pericoloso?

AIDS

Fino al 29 test gratis al San Gallicano di Roma

SANI Fake

SANI FAKE

Con la diarrea devo mangiare in bianco?

DERMATOLOGIA

ADOLESCENTI? DAL MEDICO SOLO SE C'È UN PROBLEMA

costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia". A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti - afferma il professor Corsello - in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Aspetti positivi. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso - afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health - questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito - prosegue Agosta - è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni".

Card. Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

GIORGIA BONDANINI

Mi piace 0 Tweet

Commenti: 0

Ordina per Meno recenti

Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Dermatologia etnica, un workshop a Napoli



CARDIOLOGIA

Scompenso cardiaco, servono nuove linee guida



TUMORE AL SENO

Obiettivo mortalità zero per il tumore al seno

METEO

Meteo ITALIA

Mercoledì 04 Dicembre	
Giovedì 05 Dicembre	
Venerdì 06 Dicembre	
Sabato 07 Dicembre	

Previsioni a cura di

ARTICOLI CORRELATI



PREVENZIONE

Salute: al via domenica la giornata del malato reumatico

L'iniziativa mette al centro dell'attenzione la prevenzione: a Roma si terrà dalle 10 alle 17 in piazza San Silvestro a Roma, con screening e visite gratuite

Instagram e anoressia Una guida per genitori e figli

Vademecum sul controverso rapporto tra il popolare social network e i disturbi alimentari

DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA

Ti aspettiamo nelle piazze, scopri l'appuntamento più vicino a te dal 4 al 17 novembre 2019!

www.diabeteitalia.it/gmd #WDD2019 facebook.com/giornatadidiabete



HOME MIA VIDEO CHI SIAMO CONTATTI LOGIN ABBONATI

HOME CRONACA [Giovani, l'indagine dell'Istituto Iard: primo smartphone e sui social già a 10 anni](#)

Giovani, l'indagine dell'Istituto Iard: primo smartphone e sui social già a 10 anni

4 Dicembre 2019 redazione Cronaca 0



Il primo smartphone 'arriva' tra i 10 e gli 11 anni, per il 60% dei giovanissimi, un 28% però lo riceve già prima di compiere i 10 anni e tra i 10 e i 12 anni, per il 54%, inizia anche la "vita in rete" con l'approdo sui social network. Emerge dall'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD (curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento), con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e presentata oggi a Milano. L'indagine si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 dell'indagine, Istituto IARD evidenzia "una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal 'social". E se l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, i giovanissimi non rinunciano: il 47%, infatti, indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". Riguardo alle tipologie di social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzate, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti. "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili - la deriva del cyberbullismo è il più evidente - la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla

GIOVANI, LINDAGINE DELL'ISTITUTO IARD: PRIMO SMARTPHONE E SUI SOCIAL GIÀ A 10 ANNI

scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo - prosegue Maurizio Tucci - ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

MIA MAGAZINE



SALUTE

Medicina di genere, Macedonio Melloni primo ospedale dedicato interamente alla salute della donna



GREEN

Sostenibilità, A2A entra nel network internazionale "Circular Economy 100"



TERZO SETTORE

Milano fa bene: notizie solidali, appuntamenti e occasioni di incontro in città



CULTURA

Souq Film Festival, edizione da record: cinema e diritti all'Anteo [videonews]



INNOVAZIONE

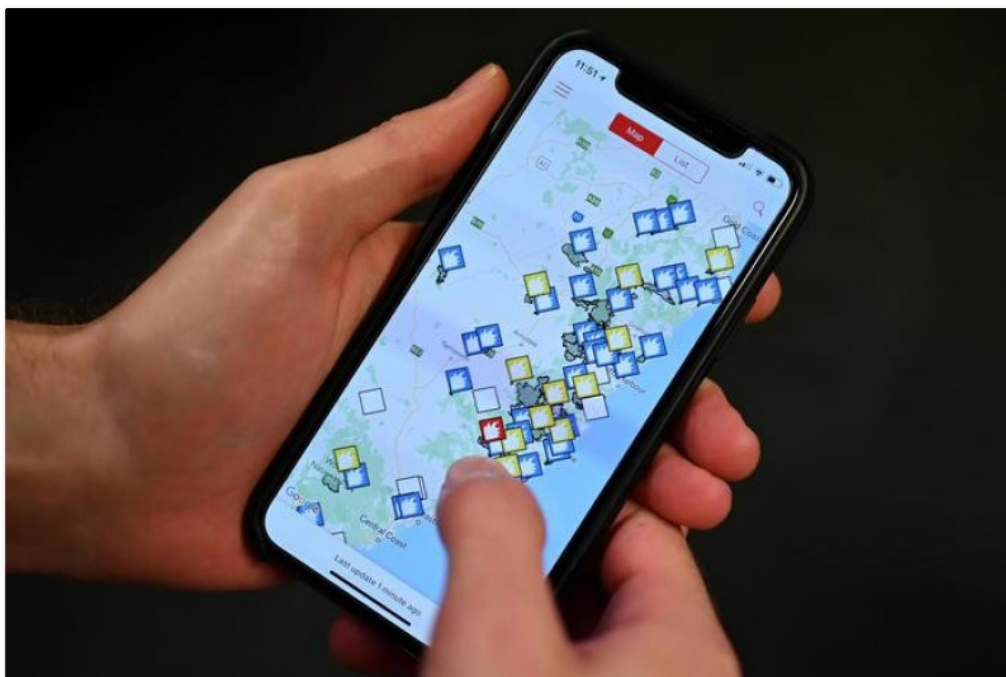
Mind, a febbraio il primo Social Innovation Campus: giovani coinvolti per costruire "futuro sostenibile"



INNOVAZIONE

Palazzo Lombardia, A2A 'illumina' il Belvedere con nuove luci [videonews]

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE



Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Publicato mercoledì, 04 dicembre 2019 - [ANSA.it](#)

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

 CONDIVIDI





Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

Publicato mercoledì, 04 dicembre 2019 - [La Repubblica.it](#)

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

Medicina e Ricerca "Smartphone e tablet peggiorano i rapporti in famiglia" di VALERIA PINI
 Insonnia da social
 La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.

Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

Tag: [#Salute](#) [#Medicina-e-ricerca](#)

 CONDIVIDI



SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI



INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI


TISCALI news
[ultimora](#) | [cronaca](#) | [esteri](#) | [economia](#) | [politica](#) | [salute](#) | [interviste](#) | [photostory](#) | [strano ma vero](#)

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

di **Adnkronos**

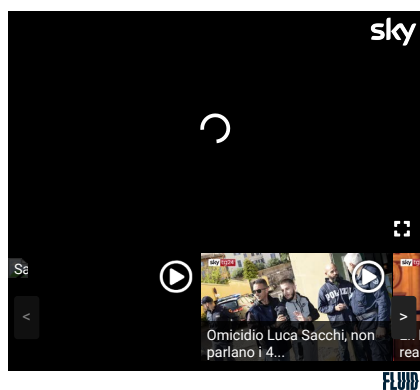
Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI

[INTERNET E VOCE](#) | [MOBILE](#) | [PARTITA IVA](#) | [AZIENDE](#) | [PUBBLICA AMMINISTRAZIONE](#) | [NEGOZI TISCALI](#) | [MY TISCALI](#)

anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo". "Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".



4 dicembre 2019


Commenti
Commenti: 0

 Ordina per **Novità**


Aggiungi un commento...

 Plug-in Commenti di Facebook

[Attualità](#)
[Ultimora](#)
[Intrattenimento](#)
[Cinema](#)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario


TISCALI news
[ultimora](#) | [cronaca](#) | [esteri](#) | [economia](#) | [politica](#) | [salute](#) | [interviste](#) | [photostory](#) | [strano ma vero](#)

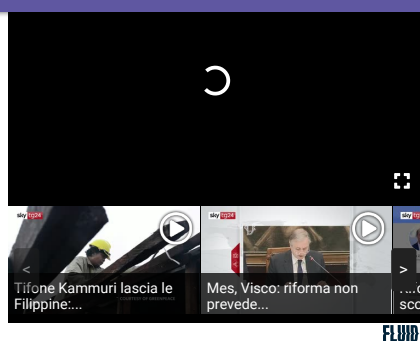
Salute: è allarme per gli adolescenti italiani, sempre più insonnia da smartphone e social

di *Tiscali News*

Sempre più precoci con **smartphone e social**, gli adolescenti italiani **già a 13-14 anni** conoscono il **cyberbullismo**.

Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura**, con il **telefonino comunicano** soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la **fotografia** degli '**appena teenager**' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

SALUTE: È ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL

[Home](#) | [INTERNET E VOCE](#) | [MOBILE](#) | [PARTITA IVA](#) | [AZIENDE](#) | [PUBBLICA AMMINISTRAZIONE](#) | [NEGOZI TISCALI](#) | [MY TISCALI](#)


Fra le **note positive** emerse dal report, presentato a Milano, c'è il **consumo di sostanze alcoliche**: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le **'ubriacature' in gruppo**. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità.

L'indagine - curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra **novembre 2018 e maggio 2019** su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono **sempre più precoci** con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua **vita in Rete tra gli 11 e i 12**, e il 12% prima dei 10 anni.

Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua **precocizzazione del fenomeno**", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, **il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere**

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SALUTE: È ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL



INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

ragazzi nel focus group a conredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e **psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri**, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenza - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone.

Tra di loro **mai una telefonata vera**, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il **calo di Facebook** e **l'incremento di Instagram**. Parabola discendente per **Ask Fm**, mentre è in crescita **Snap Chat**. Diventa consistente l'utilizzo di **Telegram e This Crush** (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su **TikTok**, esploso recentissimamente. **WhatsApp** è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte **cyberbullismo**, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi **non legge alcun libro** non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante

SALUTE: È ALLARME PER GLI ADOLESCENTI ITALIANI, SEMPRE PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E SOCIAL



INTERNET E VOCE | MOBILE | PARTITA IVA | AZIENDE | PUBBLICA AMMINISTRAZIONE | NEGOZI TISCALI | MY TISCALI

sedentari, uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). C'è una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso. Quanto al **sonno**, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore.

D'altra parte, andando a letto tra **le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%)**, di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno i **teen-insonni** quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) **naviga su Internet o utilizza i social**; uno scarso **30% accende la televisione**, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

4 dicembre 2019



Commenti

Commenti: 0

Ordina per **Novità** ▾



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook



TISCALI news
[ultimora](#) [cronaca](#) [esteri](#) [economia](#) [politica](#) [salute](#) [interviste](#) [photostory](#) [strano ma vero](#)

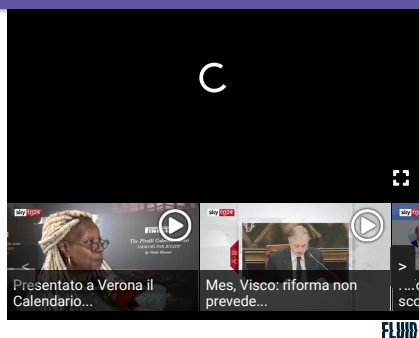
Salute: è allarme per gli adolescenti italiani, sempre più insonnia da smartphone e social

di *Tiscali News*

Sempre più precoci con **smartphone e social**, gli adolescenti italiani **già a 13-14 anni** conoscono il **cyberbullismo**.

Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura**, con il **telefonino comunicano** soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la **fotografia** degli **'appena teenager'** che emerge dall'indagine **'Adolescenti e stili di vita'**, realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

[Home](#) | [INTERNET E VOCE](#) | [MOBILE](#) | [PARTITA IVA](#) | [AZIENDE](#) | [PUBBLICA AMMINISTRAZIONE](#) | [NEGOZI TISCALI](#) | [MY TISCALI](#)


Fra le **note positive** emerse dal report, presentato a Milano, c'è il **consumo di sostanze alcoliche**: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le **'ubriacature' in gruppo**. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità.

L'indagine - curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra **novembre 2018 e maggio 2019** su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono **sempre più precoci** con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua **vita in Rete tra gli 11 e i 12**, e il 12% prima dei 10 anni.

Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua **precocizzazione del fenomeno**", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, **il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere**

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT


[INTERNET E VOCE](#) | [MOBILE](#) | [PARTITA IVA](#) | [AZIENDE](#) | [PUBBLICA AMMINISTRAZIONE](#) | [NEGOZI TISCALI](#) | [MY TISCALI](#)

ragazzi nel focus group a conredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e **psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri**, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenza - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smarthphone.

Tra di loro **mai una telefonata vera**, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il **calo di Facebook** e **l'incremento di Instagram**. Parabola discendente per **Ask Fm**, mentre è in crescita **Snap Chat**. Diventa consistente l'utilizzo di **Telegram e This Crush** (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su **TikTok**, esploso recentissimamente. **WhatsApp** è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte **cyberbullismo**, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi **non legge alcun libro** non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT


[INTERNET E VOCE](#) | [MOBILE](#) | [PARTITA IVA](#) | [AZIENDE](#) | [PUBBLICA AMMINISTRAZIONE](#) | [NEGOZI TISCALI](#) | [MY TISCALI](#)

sedentari, uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). C'è una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso. Quanto al **sonno**, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore.

D'altra parte, andando a letto tra **le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%)**, di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno i **teen-insonni** quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) **naviga su Internet o utilizza i social**; uno scarso **30% accende la televisione**, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

4 dicembre 2019



Commenti

Commenti: 0

 Ordina per **Novità**


Aggiungi un commento...

 Plug-in Commenti di Facebook

Home » Ansa » Ansa - Tecnologia » Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

Ansa | Ansa - Tecnologia | Ansa - Tecnologia -> Social | Tecnologia | Social Network

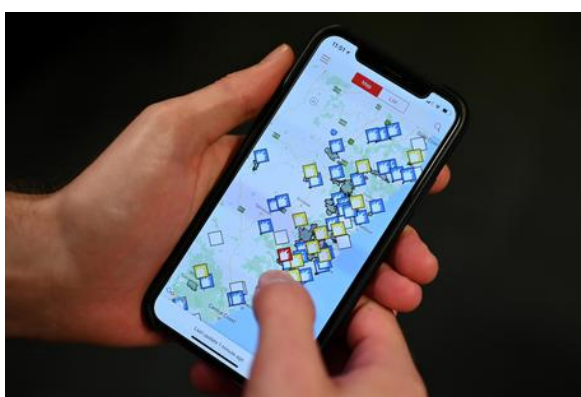
Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

4 Dicembre 2019

0

Condividi su Facebook

Tweet su Twitter



Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% già a 10-11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.



Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

[**Fonte articolo:** [ANSA](#)]

📊 Post Views: 3

PRIMA PAGINA | 24 ORE | VIDEO

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

SALUTE


 04/12/2019 13:20 | AdnKronos @Adnkronos


Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa

propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca lard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analogia indagine svolta nel 2017. Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età



IN PRIMO PIANO

A Olbia un incontro sulle demenze il prossimo 7 dicembre al Museo Archeologico

Prorogata l'allerta meteo per rischio idrogeologico fino a domani in Gallura

Operazione Black Friday a Olbia, in azione i cani antidroga della Gdf: arrestato un giovane

A Olbia parte "Open food" un laboratorio di cucina dedicato ai ragazzi delle scuole

Caccia al cinghiale ed eradicazione della peste suina, venerdì a Buddusò il convegno di Federaccia

Allerta meteo per rischio idrogeologico domani in Gallura criticità gialla

Presentata in aeroporto la maglia della scuola calcio dell'Olbia

Incontro in aeroporto venerdì a Olbia dal titolo "La disabilità nella comunicazione"

Ritorna "Scorrai con Noi" 2019 domenica 8 dicembre alla scoperta della Gallura

Oggi Marcello Fois a Olbia per "Tinte Fosche- autunno in noir 2019"

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti. Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%)

LE NOTIZIE PIÙ LETTE

Caccia al cinghiale ed eradicazione della peste suina, venerdì a Buddusù il convegno di Federaccia

Oggi Marcello Fois a Olbia per "Tinte Fosche- autunno in noir 2019"

Borse schermate con alluminio per rubare da Risparmio Casa a Olbia, arrestate due donne

Operazione Black Friday a Olbia, in azione i cani antidroga della Gdf: arrestato un giovane

Allerta meteo per rischio idrogeologico domani in Gallura criticità gialla

Prorogata l'allerta meteo per rischio idrogeologico fino a domani in Gallura

Incontro in aeroporto venerdì a Olbia dal titolo "La disabilità nella comunicazione"

L'ex premier Berlusconi allo stadio a Olbia: "Scusatemi, vi saluto perché devo andare a puttane"

Ritorna "Scorraioli con Noi" 2019 domenica 8 dicembre alla scoperta della Gallura

Nascondeva cocaina, hashish e marijuana in casa, un 58enne arrestato a Olbia

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

LEGGI ANCHE

[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [PRIVACY E COOKIES](#) [NOTE LEGALI](#) [ARCHIVIO](#)

[PRIMA PAGINA](#)

[24 ORE](#)

[VIDEO](#)

ALLARME SMARTPHONE, GIOVANI SEMPRE PIÙ COLPITI DA INSONNIA DA LIKE

Mercoledì, 04 Dicembre 2019

NEWSLETTER

PUBBLICI PROCLAMI

PUBBLICIZZATI

NOTIFICHE

CONTATTACI



24 CFU scadenza iscrizioni **28 novembre**
 X diventare insegnante!
 Clicca qui >> esami in un 1 giorno in 85 città

MASTER E DIPLOMI
DI PERFEZIONAMENTO UNIVERSITARI
 online la nuova offerta formativa con oltre 180 corsi



SERVIZI CONSULENZA SINDACALE - FISCALE ASSICURATI FORUM CALENDARIO

Ricerca personalizzata



OrizzonteScuola.it

PERSONALE ATA
 Collaboratore scolastico con 36 mesi di servizio?
 Ottieni anche tu la **STABILIZZAZIONE**

HOME GUIDE DIVENTARE INSEGNANTI DIDATTICA FORMAZIONE E-BOOK SCADENZE ORIENTAMENTO E ALTERNANZA

CONCORSO A CATTEDRA **Infanzia e primaria**



SPECIALI Concorso straordinario Concorso ordinario secondaria Speciale supplenze GDPR speciale 24 CFU

Allarme smartphone, giovani sempre più colpiti da insonnia da like

di redazione

PREPARATI AL
CONCORSO DOCENTI

Accedi alle classi di concorso
24 CFU | CORSI SINGOLI

Scopri
 di più

Mi piace 8 Condividi



Utilizzo eccessivo dello smartphone, bambini sui social in età precoce colpiti da insonnia da like, aumentano casi di cyberbullismo sul web.

I dati emergono da un'analisi odierna de [Il Sole 24 ore](#). I giovani passano troppe ore sui social e finiscono poi per restare insonni in attesa di un like. Non solo. Diminuiscono i ragazzi che

praticano regolarmente attività sportiva, così come diminuisce la percentuale di giovani che legge. Di contro, aumentano i casi di cyberbullismo sul web, [come riferito di recente](#).

L'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard su circa 2000 ragazzi che frequentano la terza media, non lascia dubbi:

- il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni;
- il 28% ottiene lo smartphone in regalo prima dei 10 anni;
- una piccola minoranza lo ha dopo i 12 anni, quindi comunque in età sempre precoce;
- il 54% inizia una regolare "vita" social tra gli 11 e i 12 anni;
- il 12% usa internet prima dei 10 anni;
- il 15% non utilizza nemmeno una protezione per il proprio profilo social.

Molti giovani inoltre, se il social richiede un'età minima per l'iscrizione, non rinunciano ma indicano un'età differente rispetto a quella che hanno.

Iscriviti alla newsletter di OrizzonteScuola!

Ricevi ogni sera nella tua casella di posta una e-mail con tutti gli aggiornamenti del network di orizontescuola.it

4 Dic 2019 - 16:13 - redazione

Versione stampabile

Argomenti: *Varie*

CONCORSO STRAORDINARIO
 24.000 posti
Sei stato ESCLUSO?
 Hai diritto di partecipare anche tu!
 Ricorri con **ANIEF**

Associazione Mincimosine
 ENTE ACCREDITATO MIUR

- 24 CFU - Esami Validi in 85 città
- 200 Master e Perf. Universitari
- Omaggio: Tablet + Corsi MIUR

Chi segue... non sarà mai primo!
 Iscrizioni aperte

eCAMPUS UNIVERSITÀ **EIFORM**

Consegui i 24 CFU obbligatori
Il tuo futuro è oggi.

SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI

[ABOUT](#)
[CONTATTI](#)
[LEGALS](#)
[COOKIES](#)
[PRIVACY](#)
[DATI PERSONALI](#)
[SCRIVICI](#)

PADOVANEWS

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA

ULTIMORA 4 DICEMBRE 2019 | INVITO STAMPA – ASSINDUSTRIA VENETOCENTRO DONA ALLE CUCINE

CERCA ...

[HOME](#)[SPECIALI](#)[SALUTE](#)

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

POSTED BY: REDAZIONE WEB 4 DICEMBRE 2019



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è “non ho tempo”, un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a

problemi economici. E’ quanto emerge dall’indagine ‘Adolescenti e stili di vita’, realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l’Osservatorio permanente giovani e alcol.

“Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all’Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l’attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo”.

“Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l’abitudine a ‘investire’ le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l’essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi”.

(Adnkronos)

[SHARE](#)[TWEET](#)[PIN](#)[SHARE](#)[Previous post](#)[Next post](#)

BE THE FIRST TO COMMENT

ON "SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI"

SMARTPHONE E SOCIAL USATI SEMPRE PRIMA

☰ **prima** ONLINE COMUNICAZIONE □ □ □ □ □ 🔍 ABBONAMENTI

Home > Prima pagina >

Smartphone e social usati sempre prima. Tra gli adolescenti crescono insonnia e cyberbullismo

04/12/2019 | 13:01



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia. Sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.



cco (Photo by ROBIN WORRALL on Unsplash)

Condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, la ricerca si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.



ARTICOLI CORRELATI

NEWSLETTER

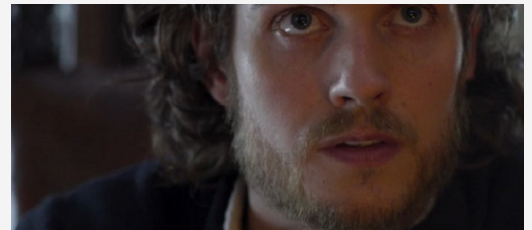
Primaonline ha due servizi di newsletter:

- **Prima Report:** quotidiana - lunedì-Venerdì alle ore 19 - con le notizie importanti della giornata;
- **Primaonline:** multisettimanale con gli esclusivi Muy Confidencial, i dati e i documenti più importanti.

Iscriviti subito!

ISCRIVITI

ANALISI ASCOLTI TV



3 dicembre I Medici cala ma vince netto. Floris batte Berlinguer e Giordano

VEDI TUTTI

IN EDICOLA



Il nuovo numero di 'Prima' è in edicola e disponibile in edizione digitale

Abbonati

DOCUMENTI

SALUTE

Mercoledì 4 Dicembre - agg. 19:15

MEDICINA BAMBINI E ADOLESCENZA BENESSERE E FITNESS PREVENZIONE ALIMENTAZIONE SALUTE DONNA LA COPPIA STORIE

FOCUS

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

SALUTE > RICERCA

Mercoledì 4 Dicembre 2019



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

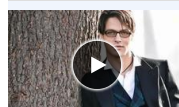
Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA



Taranto, sorpresa nella perquisizione: 40mila euro e una dentiera d'oro - VIDEO



Alfonso Signorini e i coming out: cosa svela su Gabriel Garko e altri vip dalla sessualità "fluida"

VIDEO PIU VISTO


I commentatori fiorentini sbeffeggiano La Mantia, ma quando segna... (VIDEO)


LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE

3 mesi a soli 15,99€
GUIDA ALLO SHOPPING


Quali sono le migliori statuine del presepe per rapporto qualità prezzo?

LE NEWS PIÙ LETTE

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT



ULTIMA ORA

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

Pubblicato da [Fonte AdnKronos](#) in data 3 Dicembre 2019

\

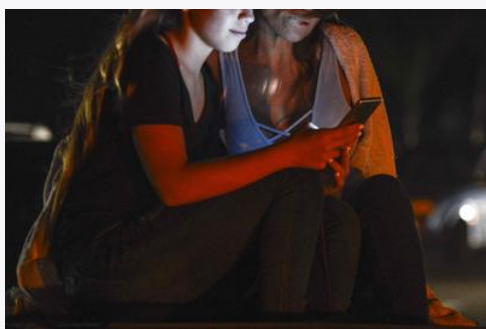
G

V

□

□

X



(Photo by Matias DELACROIX / AFP)

Pubblicato il: 04/12/2019 15:01

di Margherita Lopes

Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social'**: i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analogia indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'barca', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica

[□ Ascolta la nostra Web Radio](#)

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenza – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale”.

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). “Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi”. Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

AUTORE
 FONTE ADNKRONOS

[Archivio autore](#)

OPINIONI DEI LETTORI

PROSSIMI SHOW

Il Diario
 18:00



Solo Il Meglio
 Della Musica
 20:00



[Leggi altri articoli](#)

Articolo successivo

Lavoro: Mantovani (Cida), 'futuro da scrivere unendo le forze'

c

[Ascolta la nostra Web Radio](#)

Medicina E Ricerca

HOME

ALIMENTAZIONE E FITNESS

MEDICINA E RICERCA

SALUTE SENO

ONCOLINE



Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi



L'indagine condotta su duemila studenti di terza media: sempre più precoci con smartphone e web. Ma 1 su 4 non fa attività fisica



Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.

R

MEDICINA E RICERCA

"Smartphone e tablet peggiorano i rapporti in famiglia"

DI VALERIA PINI

Insomnia da social

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insomnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.

Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di

LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI

leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

IL NETWORK

Espandi ▾

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) [Mappa del sito](#) [Redazione](#) [Scriveteci](#) [Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#) [Codice Etico e Best Practices](#)

Divisione Stampa Nazionale - [GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.](#) - P.Iva 00906801006 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA - ISSN 2499-0817

ADOLESCENTI, PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

ITALIA NORDEST ESTERI ECONOMIA SPORT CULTURA e SPETTACOLI TECNOLOGIA GOSSIP MOTORI VIAGGI SALUTE CASA

SALUTE ILGAZZETTINO.it
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

Home Medicina Bambini e Adolescenza Benessere e Fitness Prevenzione Alimentazione Salute Donna La Coppia Storie Foto e Video Focus

L'INDAGINE

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo



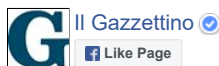
Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.

«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Mercoledì 4 Dicembre 2019, 18:32
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DEL GAZZETTINO



Segui @gazzettino

Staibene.it
il primo portale internet sulla salute e il benessere

Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiarne

Quanto pesi? (in kg)

Calcola



Ricerca nel sito

Iscriviti alla newsletter

ALIMENTAZIONE AMBIENTE BELLEZZA CARDIOLOGIA CHIRURGIA DERMATOLOGIA DIABETOLOGIA ENDOCRINOLOGIA FARMACEUTICA FARMACOLOGIA FITNESS GASTROENTEROLOGIA GENETICA GERIATRIA GINECOLOGIA HEALTH.U.S. INFERMIERISTICA INTER MALATTIE INFETTIVE MALATTIE RARE MALATTIE RESPIRATORIE MILAN NEUROLOGIA NEWS OCULISTICA ODONTOIATRIA ONCOLOGIA ORTOPEDIA OTORINO PEDIATRIA PODCAST POLITICA SANITARIA PSICOLOGIA REUMATOLOGIA RICERCA ROMA SCLEROSI MULTIPLA SENZA CATEGORIA SESSUALITÀ - COPPIA SPORT - CALCIO SPORT SVIZZERA UROLOGIA VETERINARIA VIDEO WEBLOG WEB/TECNOLOGIA

ULTIMI TWEET • 4-12-2019 - @salutedomani 13 nuove sostanze psicoattive inserite negli elenchi degli stupefacenti in Svizzera <https://t.co/Ae9xnWYbaO>

Indagine: adolescenti 'insonnia social'.

WhatsApp e' praticamente "incorporato" in tutti

- Pediatria - Ricerca

04-12-2019 0 Commenti



Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Emergenza sonno: a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte.

Qualche segnale positivo relativo al consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, ma non diminuiscono le "ubriacature" in gruppo. Prevenzione: meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. È questa la fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD.

INDAGINE: ADOLESCENTI 'INSONNIA SOCIAL'. WHATSAPP E' PRATICAMENTE INCORPORATO IN TUTTI

L'indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017. La ricerca sugli adolescenti italiani – evidenzia Paolo Paroni, Presidente di Rete ITER-Istituto IARD – è una cosa unica e che consente di mettere a fuoco meglio i processi di transizione verso il mondo giovanile e adulto. La collaborazione tra Laboratorio Adolescenza e IARD consente di continuare e sviluppare sempre di più questo lavoro di osservazione e conoscenza. La ricerca mette in luce che se da un lato stili di vita e comportamenti attribuibili all'adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent'anni d'età, sull'altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l'osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti”.

o. Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio – senza preoccuparsi troppo delle età minime di accesso consentite – con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli “esperti” – una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal “social”.

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) “così non ti prendono per un bambino”.

“Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente “in vetrina” e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale”.

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente “incorporato” in tutti gli adolescenti.

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo (ma poi lo farebbero veramente?) che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Poca lettura e poco sport

INDAGINE: ADOLESCENTI 'INSONNIA SOCIAL'. WHATSAPP E' PRATICAMENTE INCORPORATO IN TUTTI

Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: 1 su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era 1 su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (30% non pratica attività sportiva). La "scusa" più gettonata per giustificare la loro sedentarietà (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", ma c'è purtroppo un 4% di maschi e un 7% di femmine che attribuisce la cosa a problemi economici.

"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – sottolinea

Gianni Bona, Ordinario di Pediatria all'Università di Novara e membro del Consiglio Direttivo di Laboratorio Adolescenza – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva – della quale il rapporto con compagni di squadra e/o avversari è parte integrante – è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici – sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e Presidente di Telefono Donna Potenza – evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine ad "investire" le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Sonno "on-line"

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura la frequenza di problema, chiamato Sindrome da fase del sonno ritardata, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante".

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immane compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si vedono, perché cambia la quantità e la qualità del sonno di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato.

Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% vs 61%).

INDAGINE: ADOLESCENTI 'INSONNIA SOCIAL'. WHATSAPP E' PRATICAMENTE INCORPORATO IN TUTTI

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è navigare su Internet o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di un libro.

E' significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha parlato con i genitori.

Difronte alla difficoltà a dormire, inoltre, il 44% si affida a camomilla e tisane, mentre meno del 10% utilizza prodotti non farmacologici (a base di valeriana, melatonina o altro), e il 3% afferma di essere ricorso anche all'utilizzo di farmaci. Ma anche in questo caso non sempre si ricorre al medico.

I "pensieri" sono la motivazione maggiormente indicata (specie dalle ragazze) come causa della difficoltà ad addormentarsi, seguiti dal non aver sonno all'ora giusta, ma in altri momenti della giornata, e dalla preoccupazione per la scuola (non è un caso che in periodo non scolastico il problema diminuisce).

Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o l'aver difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

In ultimo, interessante osservare che sul come agire perché il riposo notturno possa essere migliorato sono – in teoria – molto consapevoli: ai primi posti mettono il fare attività sportiva durante il giorno, avere una alimentazione sana, spegnere il cellulare durante la notte. Peccato che razzolino molto peggio di come predicano.

Consumo di alcol: segnali positivi ma non abbassare la guardia

Aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica, cresce la percentuale di chi non ne ha mai assaggiata una e diminuisce la frequenza con cui abitualmente si consumano. Inoltre le famiglie appaiono più attente ad affrontare l'argomento alcol con i figli (ne parla spesso, in particolare con i maschi, il 17,5 %, mentre era il 13,6% a farlo nel 2017) e trasmettono un messaggio più "restrittivo" rispetto al passato: "Mai bere sostanze alcoliche a prescindere dall'età, perché fanno male" (32,3% oggi vs 29,5% 2017); "Mai bere sostanze alcoliche da bambini o adolescenti, perché fanno male" (36,7% oggi vs 33,1% 2017).

"In sostanza – commenta Michele Contel, Segretario Generale dell'Osservatorio Permanente Giovani e Alcol – inizia a farsi strada un atteggiamento per cui il bere underage viene percepito come non accettabile anche sotto il profilo culturale".

Non bisogna, però, abbassare la guardia, perché sul fronte dei comportamenti più a rischio (le "ubriacature") non si registrano gli stessi evidenti segni di miglioramento. Ad una leggera riduzione della percentuale di adolescenti che dichiara di avere avuto ripetute esperienze di ubriacatura (6,3% 2019 vs 7,1% 2017) risponde un aumento (specie tra le femmine) della esperienza singola di ubriacatura (16% 2019 vs 13,7% 2017).

"In continuità con gli anni passati – mette in evidenza Carlo Buzzi, coordinatore scientifico della ricerca – il debutto alcolico avviene, nella maggioranza dei casi, in famiglia rendendo ben poco trasgressiva la "prima volta". Questo dà probabilmente ai genitori maggiori chance di intervenire affrontando il problema dell'alcol con figli e figlie. Tuttavia è la successiva pressione del gruppo dei pari che in molti casi sembra avere la prevalenza e che va ad influenzare le esperienze di abuso, fenomeno nel quale le distanze tra maschi e femmine si sono ridotte ulteriormente mostrando una sostanziale omologazione nei comportamenti e negli atteggiamenti".

D'altra parte l'influenza condizionante del gruppo dei pari è ammessa dagli stessi intervistati. Tra le motivazioni da loro indicate, che spingono un adolescente a bere, perdono complessivamente peso, rispetto al passato, quelle di tipo "individuale" (dimenticare i problemi, sentirsi bene, vincere la noia) e aumentano quelle "sociali": adeguarsi al gruppo (indicata come prima motivazione in assoluto), darsi delle arie, aprirsi agli altri.

Interessante osservare, infine, come risulti più difficile, per gli adolescenti, sottrarsi alle pressioni del gruppo dei pari finalizzate a far bere che a quelle finalizzate a far fumare.

Prevenzione e rapporto con il medico

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver

INDAGINE: ADOLESCENTI 'INSONNIA SOCIAL'. WHATSAPP E' PRATICAMENTE INCORPORATO IN TUTTI

fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no) ed il 30% delle femmine (e addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione nell'ambito della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

"Ciò che è necessario – sostiene Marina Picca, Presidente della Società Italiana Cure Primarie Pediatriche Lombardia e membro del Consiglio Direttivo di Laboratorio Adolescenza – è giungere a questa maggiore sensibilizzazione attraverso una sempre più stretta sinergia tra pediatri e famiglia. Anche perché – sottolinea la Picca – non abituare gli adolescenti a vedere nel medico un punto di riferimento che vada al di là della gestione delle emergenze di salute, rischia di rendere ancora più complessa la transizione dal pediatra (che comunque conosce tutta la storia sanitaria del suo piccolo paziente) al medico di famiglia che, con l'adolescente, deve costruire ex novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

A questo proposito emerge, dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli.

Una delle cause della mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico può derivare però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.



Commenta questo articolo:

Inserisci qui il testo...

Nome

Il tuo indirizzo email*

Il tuo sito web

Enter

*

Il tuo indirizzo email non sarà visibile agli altri utenti.

Il commento sarà pubblicato solo previa approvazione del webmaster.

Galleria news



Alcol: si beve meno ...

25-11-2019

In Alimentazione



Relazione Piano nazi ...

25-11-2019

In Ambiente



MAKE ME UP: APPUNTAM ...

21-10-2019

In Bellezza



Donne con fegato gra ...

03-12-2019

In Cardiologia



BAMBINO GESU': IMPIA ...

03-12-2019

In Chirurgia

Galleria video





Le parole più cercate: Pancia piatta Influenza Cefalea

Google Ricerca personalizzata

Cerca

Video
Home FitnessSondaggi
Vota anche tu

Sanihelp.it > Bellezza e Moda > News

Cicatrici da acne: prevenire si può

di **Roberta Camisasca**
Pubblicato il: 04-12-2019Affrontare l'eco-ansia
28 Oct 2019AFFRONTARE
L'ECO-ANSIA

© iStock

Sanihelp.it - Secondo un'indagine dell'Associazione Laboratorio Adolescenza e dell'Istituto di ricerca IARD su studenti frequentati la classe terza della scuola secondaria di primo grado, l'82,4% delle femmine e il 63,2% dei maschi afferma di avere problemi estetici legati ai *brufoli*. Così viene chiamata l'**acne** dai ragazzi, rappresentano il più fastidioso **problema estetico** ma, nonostante ciò, viene poco curata a causa della persistenza del problema che spesso necessita di lunghi trattamenti.

Contenuti correlati

- **Come combattere gli effetti negativi di calvizie e alopecia**
- **Ragazzi, diventate donatori di midollo osseo**
- **Vitamina A: la nuova star della bellezza**

Le ultime News

- Antibiotico-resistenza: 10 milioni di morti entro il 2050
- Cicatrici da acne: prevenire si può
- Essere donna ed essere afflitta da Crohn e rettocolite
- Fagoterapia: usare i virus per battere i batteri resistenti?
- Carenza di ferro: un problema poco noto, ma molto serio
- Matrimonio in vista? L'hairlook del momento è la treccia
- Nuove prospettive per trattare l'aterosclerosi
- **Archivio News**
- **News Bellezza e Moda**

40 30
30Dieta Zona
Magri per sempreProva la nostra
Dieta OnlineDomande - risposte
Esperto risponde

Lo sapevate che...

“ **Bevande dolci da piccoli, cuore a rischio da grandi**
I bambini che consumano alti livelli di bevande dolcificate e carboidrati hanno un...**continua** ”

CICATRICI DA ACNE: PREVENIRE SI PUÒ

«L'acne è una malattia cronica che interessa principalmente, ma non esclusivamente, gli adolescenti - spiega Giuseppe Monfrecola, Docente di Dermatologia Università Federico II, Napoli - È una malattia infiammatoria della pelle legata a una **predisposizione genetica**, in cui giocano un ruolo importante fattori ambientali e la flora microbica cutanea».

Ciò che purtroppo viene spesso trascurato è che l'acne può generare **cicatrici** permanenti: depressioni crateriformi (cicatrici atrofiche) di variabile profondità e, soprattutto sul tronco, rilievi (cicatrici ipertrofiche) di diversa forma e dimensione.

La comparsa delle cicatrici da acne è un fenomeno diffuso, come dimostrato da uno studio pubblicato nel 2017 su *Journal of Drugs in Dermatology*. Il 43% dei partecipanti presentava **cicatrici atrofiche da acne**, tra cui le cosiddette *cicatrici a colpi di punteruolo*. Secondo i dati raccolti, le persone con acne grave avevano una maggiore probabilità di sviluppare cicatrici: sono state riscontrate nel 77% dei casi di acne grave. Le cicatrici da acne sono state rilevate anche nel 51% dei casi di acne moderata e nel 28% di acne lieve o molto lieve.

«L'acne viene spesso considerata come un **transitorio e trascurabile problema estetico** sia dai medici sia dalle persone, che, come rilevato anche in questo studio, non ricorrono in maniera tempestiva a trattamenti efficaci - continua Monfrecola - Al contrario si tratta di una malattia complessa dal punto di vista patogenetico, che va curata in ogni forma perché impatta sulla tenuta psicologica».

L'acne colpisce con **papule, pustole, noduli arrossati** viso/scollatura e spalle. Ma può interessare anche il tronco, sia petto che schiena, dove i segni cicatriziali sono molto frequenti e marcati. Anche in fase di remissione le **macchie** rossastre o brune delle precedenti lesioni risultano visibili. Solo trattamenti validati scientificamente, precoci e costanti possono evitare o limitarne l'insorgenza.

Fonte - CONFLITTO DI INTERESSI:
redazione

© 2019 sanihelp.it. All rights reserved.

VOTA:

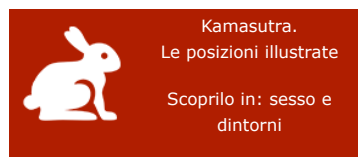


3.5 stars / 5

Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it?

La tua email

ISCRIVITI



Test

Test dell'alcolismo



Consumi alcol? Questo test può aiutarti a prendere consapevolezza se si tratta di uso o abuso. **Fai il test**

Quiz

Tempo di melone



Prosciutto e melone: è il gran classico estivo. Quanto conosci questo frutto, tanto diffuso nelle nostre tavole estive? Mettiti alla prova **Fai il test**

[Chi siamo e contatti](#) - [Registrazione e newsletter](#) - [Mappa del sito](#) - [RSS](#) - [Termini e condizioni](#) - [Privacy policy](#)

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dai LETTORI, sulla base dei dati e delle informazioni qui forniti sono assunte in piena autonomia decisionale e a loro rischio. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica. È vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione scritta.Reg. Tribunale di Monza n° 1556 del 18 dicembre 2001. Direttore responsabile: Marco Tarantola. P.IVA 03194560961

Sassari Notizie

mercoledì 4 dicembre
2019

[Mobile](#)
[Accedi](#)
[Registrati](#)
[Newsletter](#)
[Aggiungi ai Preferiti](#)
[RSS](#)

Cerca nel sito...

[Prima Pagina](#)
[24 Ore](#)
[Appuntamenti](#)
[Servizi](#)
[Rubriche](#)
[Video](#)
[Vita dei Comuni](#)

[News](#)
[Lavoro](#)
[Salute](#)
[Sostenibilità](#)

SALUTE

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

04/12/2019 18:04

[Consegna](#)
[Condividi](#)
 Iscriviti per vedere cosa consigliano i tuoi amici.

[Tweet](#)

[Stampa](#)
[Riduci](#)
[Aumenta](#)

Condividi



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine "Adolescenti e stili di vita",

realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca lard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo". "Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

In primo piano Più lette della settimana

Sassari emergenza idrica: le previsioni per il ripristino dell'erogazione dell'acqua

Sassari ancora senz'acqua: ritardo nei lavori di riparazione

Donazione di organi: Sardegna generosa; Cagliari prima, Sassari seconda, fra le città più grandi

Forte vento a Sassari, squadre all'opera per alberi caduti. Un grosso albero abbattuto in via Venezia

Aou Sassari: "Su Cardiologia aperti a soluzioni condivise". "Salva" la scuola di specializzazione

Aeroporto Alghero, la stagione estiva ha fatto registrare quasi 1 milione di passeggeri


Orologi Hamilton: da Fabio Ferro i Gioielli trovi tutta la collezione!


Mancato utilizzo parcheggi del palazzo Rosa, il sindacato FSI-USAE scrive ai vertici della sanità


Su Sardegna DigitalLibrary i libri rari e antichi della biblioteca comunale di Sassari

La Dinamo Sassari fa tutto da sola: al PalaSerradimigni passa la Manresa

PUBBLICITÀ


Prenotazione Hotel
 Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.


Autonoleggio Low Cost
 Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!


Crea sito web GRATIS
 Il sito più veloce del Web! Todsart è semplice e veloce, senza sorprese. E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!


Noleggio lungo termine
 Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli ecologici.

Sassari Notizie

mercoledì 4 dicembre
2019

Mobile Accedi Registrati Newsletter Aggiungi ai Preferiti RSS

Cerca nel sito...

Prima Pagina **24 Ore** Appuntamenti Servizi Rubriche Video Vita dei Comuni
News Lavoro Salute Sostenibilità

SALUTE

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Il report, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica

04/12/2019 13:20

Consiglia Condividi Iscriviti per vedere cosa consigliano i tuoi amici.

Tweet

Stampa Riduci Aumenta

Condividi



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata

da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol. Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine - e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza - si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza non entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social. A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino". "Un pericoloso esordio in età pressoché infantile - afferma Tucci - quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio - evidenzia - è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale". Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti. Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione. Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per

In primo piano Più lette della settimana

Sassari emergenza idrica: le previsioni per il ripristino dell'erogazione dell'acqua

Sassari ancora senz'acqua: ritardo nei lavori di riparazione

Donazione di organi: Sardegna generosa; Cagliari prima, Sassari seconda, fra le città più grandi

Fortè vento a Sassari, squadre all'opera per alberi caduti. Un grosso albero abbattuto in via Venezia

Aou Sassari: "Su Cardiologia aperti a soluzioni condivise". "Salva" la scuola di specializzazione

Aeroporto Alghero, la stagione estiva ha fatto registrare quasi 1 milione di passeggeri

Orologio Hamilton: da Fabio Ferro i Gioielli trovi tutta la collezione!

Mancato utilizzo parcheggi del palazzo Rosa, il sindacato FSI-USAE scrive ai vertici della sanità

Su Sardegna DigitalLibrary i libri rari e antichi della biblioteca comunale di Sassari

La Dinamo Sassari fa tutto da sola: al PalaSerradimigni passa la Manresa

PUBBLICITÀ

Prenotazione Hotel
Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.

Autonoleggio Low Cost
Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!

Crea sito web GRATIS
Il sito più veloce del Web! Todostart è semplice e veloce, senza sorprese. E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!

Noleggio lungo termine
Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli ecologici.

[Apri il link](#)

SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

riposare adeguatamente non ne resta molto. Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).



Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

□ stranotizie □ 4 Dicembre 2019 □ Salute □ No Comment

Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca lard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi.



Insonnia da social

La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Le ragazze leggono di più

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.

Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva

Notizie Recenti



Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

4 Dicembre 2019 - No Comment



Billie Eilish non conosce Van Halen, ma il figlio del chitarrista la difende

4 Dicembre 2019 - No Comment



Marracash: "Fedez mi sta sulle palle? Ha iniziato lui"

4 Dicembre 2019 - No Comment



Doctor House: che cosa avrà la piccola Aurora dietro l'orecchio?

4 Dicembre 2019 - No Comment



Arriva in Italia un farmaco anti-diabete di ultima generazione

4 Dicembre 2019 - No Comment



Francesco Monte cantante: Toto Cutugno ha scritto 4 pezzi per lui

4 Dicembre 2019 - No Comment



L'Università degli Studi dell'Aquila, Lottomatica e il Comune dell'Aquila per la ricerca e lo sviluppo di nuove tecnologie 5G

4 Dicembre 2019 - No Comment



Gli U2 annunciano U2X Radio, un nuovo canale radiofonico

4 Dicembre 2019 - No Comment



da Izzo a Dirt Off Your Shoulder

4 Dicembre 2019 - No Comment



Architetto - gestione clienti-sopralluoghi e preventivi

4 Dicembre 2019 - No Comment



Foggia, gara di solidarietà dopo l'incendio che ha distrutto 200 baracche al Gran ghetto di Rignano

4 Dicembre 2019 - No Comment



Grande Fratello Vip, doccia fredda per Signorini: una

LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI STRANOTIZIE

oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La salute "fuori controllo"

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

[Fonte](#)



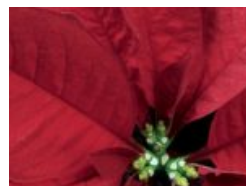
TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Doctor House: che cosa avrà la piccola Aurora dietro l'orecchio?



Arriva in Italia un farmaco anti-diabete di ultima generazione



Lotta ai tumori, tornano nelle piazze italiane le Stelle di Natale Ail



"Così insegno ai ragazzi a gestire la rabbia"



Creati i primi neuroni artificiali. Cureranno malattie croniche e degenerative



Bronco 3D impiantato su un bambino di 5 anni a Roma

« Billie Eilish non conosce Van Halen, ma il figlio del chitarrista la difende

concorrente annunciata dice 'NO'

4 Dicembre 2019 - No Comment



Atlantico diventa un gioco da tavolo

4 Dicembre 2019 - No Comment



Rapina a famiglia cinese di Prato, uno degli arrestati è un carabiniere

4 Dicembre 2019 - No Comment



Lotta ai tumori, tornano nelle piazze italiane le Stelle di Natale Ail

4 Dicembre 2019 - No Comment



Walter Nudo: "Ecco cosa mi hanno regalato i due ictus"

4 Dicembre 2019 - No Comment



Studio Legale Burrascano

Affidabilità ed Efficacia nell'individuazione di
Soluzioni Legali



HOME

DOVE SIAMO

CONDOMINI

CONSULENZE

DOMICILIAZIONI

RASSEGNE 

CONTATTI

UTILITÀ

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

 Dicembre 3, 2019  avvsalvatore

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

 [Rassegna Stampa](#)

Ricerca

Dicembre: 2019

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
« Nov						

Articoli recenti

Nato: si apre il vertice dei 70 anni - DIRETTA

Omicidio Sacchi: Anastasia: 'Io e Luca estranei alla vicenda'

Black Friday, su Amazon 37 ordini al secondo

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone

'TikTok ha limitato la visibilità dei disabili'

Commenti recenti

Archivi

Dicembre 2019

Novembre 2019

Ottobre 2019

Settembre 2019

SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE

fanpage.it

f i t v | 🔍 👤 🔔

Hai 2 nuove notifiche!

☰ INNOVAZIONE | TECNOLOGIA | DESIGN | SCIENZE

🐦 COMMENTA 4

CONDIVIDI f 4

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei giovani riceve uno smartphone in regalo già all'età di 10 anni.

4
Consiglia

NEWS | 4 DICEMBRE 2019 | 20:13 | di Dario Caliendo



TECNOLOGIA

Favij, dalle origini al successo: "Sono molto timido, non farò il conduttore"

293678 | 7

LE ORIGINI DI FAVIJ

fanpage.it

QUESTO ARTICOLO È A CURA DI

Dario Caliendo

f t i

PRIMA PAGINA

Sempre più giovani soffrono di insonnia a causa degli smartphone

Lo ha evidenziato l'indagine "Adolescenti e Stili di Vita"

Il 60% dei ragazzi riceve uno smartphone a 10 anni

I rischi sono il "sonno online" e il cyberbullismo

Torna la truffa del finto SMS di Poste Italiane: conti a rischio

f 336

Smartphone e social network utilizzati sempre da più giovani, sarebbero la causa principale della cattiva qualità del sonno di cyberbullismo e di un sonno di cattiva qualità. È questo quanto ha evidenziato l'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 su oltre 2000 studenti di terza media.

ATTIVA LE NOTIFICHE

SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE

Il 60% dei giovani ha un cellulare a 10 anni

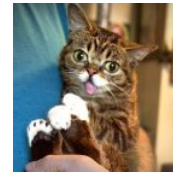
Dalla ricerca è emerso che il **60% dei giovani** inizia ad utilizzare il suo primo cellulare **tra i 10 e gli 11 anni** ed oltre il 28% addirittura prima dei 10. Un inizio precoce, anche dovuto alla semplicità con la quale i genitori hanno il modo di comunicare con i propri figli, che però non giustifica un altro preoccupante dato: il 54% dei ragazzi inizia ad **utilizzare i social tra gli 11 e i 12 anni** e il 12% addirittura prima. Inutile dire che la stragrande maggioranza dei social network è vietato a quest'età e che, spesso, i ragazzini utilizzano dispositivi mobili senza alcun controllo parentale attivo.

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri" – ha spiegato Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – "Il che li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Il rischio sono l'insonnia e il cyberbullismo

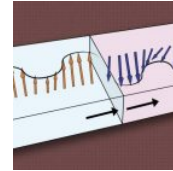
Oltre al cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il **40% dei partecipanti** allo studio, l'effetto collaterale più preoccupante di questi stili di vita forse troppo digitali, è il **cosiddetto "sonno online"**. Solo il 6.8% degli intervistati ha dichiarato di dormire almeno 9 ore per notte, mentre il 20% dorme meno di 7 ore e il 58.5% degli uomini e il 72% delle donne ha problemi ad addormentarsi.

Insomma, che il cellulare sia diventato la causa più importante per l'insonnia dei più giovani è un dato di fatto: la maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire, il 30% accende la TV e solo il 10% legge un libro.



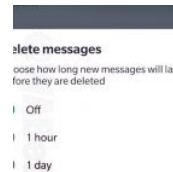
È morta Lil Bub, la gattina idolo del web con la lingua sempre penzoloni

f 922



Questi computer funzioneranno senza elettricità né batterie

f 170



Su WhatsApp sono in arrivo i messaggi che si autodistruggono

f 103



Facebook e Instagram sono down, i social di Zuckerberg non funzionano

f 561

Segui le notizie in tempo reale



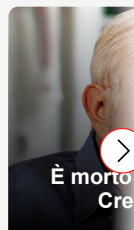
ultimo aggiornamento 2 ore fa

SEGUI



ultimo aggiornamento 3 ore fa

SEGUI



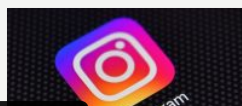
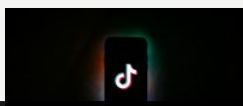
ultimo aggiornamento

SEGUI

Consiglia 4

Dario Caliendo

Aggiungi un commento!



Attiva le notifiche per ricevere gli aggiornamenti su ...

Perché Tech

Instagram down: il social network non funziona

Instagram down, il social network non funziona

ATTIVA LE NOTIFICHE

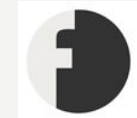
Dario Caliendo

Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile



segui Fanpage.it su Facebook

Mi piace 440.756



segui Fanpage.it su Twitter

Follow

segui Fanpage.it su Smartphone

DOWNLOAD



Fanpage.it news alert

ATTIVA



A 11 ANNI CON LO SMARTPHONE: CRESCE L'ALLARME INSONNIA

ACQUISTA CORSI VIDEO PUBBLICI PROCLAMI NEWSLETTER GIORNALIERA INVIA LA TUA OPINIONE DILLO AL MINISTRO

CREDION PER DIPENDENTI PUBBLICI E STATALI [CLICCA PER MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

PRESTITO NOIPA PER DIPENDENTI PUBBLICI E STATALI [CLICCA PER MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

COOP PER LA SCUOLA L'IMPEGNO PER L'AMBIENTE FA SCUOLA DA SEMPRE [SCOPRI DI PIÙ](#) LA **COOP** SEI TU.

LA TECNICA DELLA SCUOLA IL QUOTIDIANO DELLA SCUOLA ENTE ACCREDITATO [VAI AI CORSI](#)

HOME PERSONALE PRECARIATO CONCORSO INFANZIA E PRIMARIA CONCORSO DSGA I NOSTRI CORSI

CERCHI LAVORO NELLE SCUOLE?**CLICCA QUI**

ALUNNI

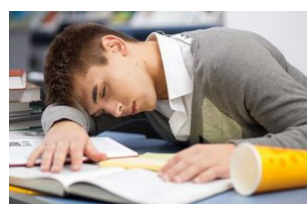
A 11 anni con lo smartphone: cresce l'allarme insonnia

Di Pasquale Almirante - 04/12/2019

CONDIVIDI

Facebook

Twitter



Il 54% degli alunni italiani inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni e aumenta anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio

profilo.

E seppure l'accesso a un social prevede un'età minima di accesso, il 47% indica quella minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne: «così non ti prendono per un bambino».

Fragilità e ansia di prestazione

Come riporta [Il Sole 24 Ore](#), secondo il Presidente di Laboratorio Adolescenza, "la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente "in vetrina" e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro».

A 11 ANNI CON LO SMARTPHONE: CRESCE LALLARME INSONNIA




Formazione
Professionale
Online

SCOPRI >

Disturbi del sonno

Solo il 6,8% del campione afferma di dormire almeno 9 ore per notte, mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Il nuovo compagno di gioco

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immane compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

TAGS NUOVE TECNOLOGIE SMARTPHONE TUTELA DELLA SALUTE

© Copyright 1998-2020 Tutti i diritti sono riservati

UN ADOLESCENTE SU DUE SI RIVOLGE AL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA DI SALUTE SPECIFICO E NON PER CONTROLLI PERIODICI

CAPRI NEWS CANALE 74
L'informazione
mentre succede

CAPRI WATCH[®]
Il Tempo di Capri



[HOME](#) [ULTIME](#) [CAMPANIA](#) [IN PRIMO PIANO](#) [ITALIA ED ESTERO](#)

[APPROFONDIMENTO](#) [EVENTI](#) [SALUTE](#) [METEO](#) [YOUTUBE](#) [CONTATTI](#) [GERENZA](#)

CRONACA **SALUTE**

Un adolescente su due si rivolge al medico solo se ha un problema di salute specifico e non per controlli periodici

□ 1 minuto ago



La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV. I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente “immortali” – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. “Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo

[Apri il link](#)

UN ADOLESCENTE SU DUE SI RIVOLGE AL MEDICO SOLO SE HA UN PROBLEMA DI SALUTE SPECIFICO E NON PER CONTROLLI PERIODICI

sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo –, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia”.

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. “Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione”. La mancanza di “confidenza” tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato. Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria “storia sanitaria familiare” (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

“Molto spesso – afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti”. “L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni”. Una ulteriore “notizia positiva” che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una “card” personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.

Condividi:



0
Shares

Tags: adolescenti, medico, problema, salute

Articoli correlati



CRONACA ULTIME

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

SMARTPHONE E SOCIAL, I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DELL'USO PRECOCE

sky | Esplora Sky TG24, Sky Sport, Sky Video

sky tg24

DIRETTA | 🔍 | f | 🐦 | F | 👤

TECNOLOGIA

04 dicembre 2019

Smartphone e social, i possibili effetti collaterali dell'uso precoce



I TITOLI DI SKY TG24 DELLE 13 DEL 4/12

emerso dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" presentata a Milano

Le news di Sky Tg24 anche su Facebook Messenger: ecco come riceverle. [Giovani, attività fisica insufficiente per quasi 9 italiani su 10](#)

Ricevi ogni sera le notizie più lette del giorno

ISCRIVITI

 Dichiaro di aver preso visione dell'[informativa privacy](#).

I [giovani](#) iniziano sempre prima a interfacciarsi con il mondo degli smartphone e dei social network. Il 60% li utilizza già tra i dieci e gli undici anni.

È quanto emerso dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata grazie alla collaborazione tra il Laboratorio Adolescenza, l'Istituto di Ricerca Iard, l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

Un dato preoccupante, emerso dalla ricerca, presentata in un evento tenutosi a Milano, riguarda il legame tra l'utilizzo precoce dei telefonini e dei social e l'incremento del fenomeno del cyberbullismo. La tecnologia andrebbe, inoltre, a compromettere il sonno dei più [giovani](#), portando in alcuni casi allo sviluppo dell'insonnia.

Il rapporto tra i giovani e lo smartphone

Dall'indagine, condotta tra il 2018 e il 2019 su un campione composto da oltre 2mila [studenti](#) che frequentavano la terza media, è emerso che la maggior parte dei partecipanti (il 60%) ha ricevuto il primo smartphone in regalo tra i dieci e gli undici anni.

Il 28% del campione ha confessato di averlo ottenuto prima del compimento del decimo anno. Per quanto riguarda i social, più della metà dei partecipanti (54%) ha iniziato ad utilizzarli intorno al decimo e all'undicesimo anno di età e il 12% prima dei dieci anni. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende

MENU

SMARTPHONE E SOCIAL, I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DELL'USO PRECOCE

insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro”, ha spiegato Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza.

Possibili “effetti collaterali”

Il 40% dei giovani che ha partecipato all'indagine ha dichiarato di aver avuto a che fare con casi di cyberbullismo.

Secondo la ricerca, tra gli effetti collaterali dell'utilizzo precoce di social e smartphone, ci sarebbe anche il sonno 'online': il 20% del campione ha dichiarato di dedicare al sonno meno di 7 ore al giorno, solo il 6,8% si riposa quotidianamente per almeno 9 ore.

Inoltre, il 72% delle ragazze ha confessato di aver problemi ad addormentarsi e di svegliarsi più volte nel corso delle notte. Per i maschi la percentuale è al 58,5%.

Lo smartphone tiene compagnia ai giovani anche durante le ore di buio: sono in pochi a spegnerlo prima di dormire e molti coloro che confessano di utilizzarlo anche in piena notte per parlare con gli amici o navigare su internet.

Smartphone, per un quarto degli under 25 esiste una dipendenza



tg24

Clicca per ricevere le news.


 FACEBOOK MESSENGER

© MessengerPeople

TAG

giovani

smartphone

social



Segui Sky TG24 sui social:



MENU


[MENU](#)

Salute



AdnKronos

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport



4 Dicembre 2019

Condividi



Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) – Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017. Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente

NEWS



Farmaci: 63% diabetici non rispetta terapia, i numeri del Diaday

4 Dicembre 2019



Paolo Rossi: «I miei genitori mi volevano ragioniere in banca»

4 Dicembre 2019

Iscriviti alla nostra
NEWSLETTER

ARCHIVI

Sommarario				
Data	Pag.	Titolo	Articolo	Argomento
06/12/2019	1, 8	CORRIERE DELLA SERA - MILANO	CYBERBULLI: ASSENTE IL 55% DELLE FAMIGLIE DI ELISABETTA ANDREIS „TUTTI POSSONO DIVENTARE V.I.”	LABORATORIO ADOLESCENZA
05/12/2019	WEB	BLOG-LAVOROESALUTE.ORG	I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE "ADOLESCENTI E STILI DI VITA"	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	CONTROLACRISI.ORG	QUESTI NOSTRI POVERI RAGAZZINI. I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE "ADOLESCENTI E STILI DI VITA"	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	CUFRAD.IT	ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GIACINTODURSO.BLOGSPOT.COM	I SOCIAL MEDIA LIMITANO PERICOLOSAMENTE IL SONNO.	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GREENSTYLE.IT	SMARTPHONE E TABLET ROVINANO IL SONNO DI BAMBINI E ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	GROGNARDS2011.IT	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LALEGGEPERTUTTI.IT	SALUTE: SPORT ADDIO PER 30% RAGAZZINE A 13-14 ANNI, 7% PER MOTIVI ECONOMICI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LALEGGEPERTUTTI.IT	SALUTE: INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LAMIAOMBRA.IT	SMARTPHONE E SOCIAL NETWORK SONO LE CAUSE PRINCIPALI DELL'INSONNIA GIOVANILE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	LEGGO.IT	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	MAGAZINE.FAMILYHEALTH.IT	LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIE.TISCALI.IT	PER GLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE E' COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	NOTIZIEOGGI.COM	INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	PEOPLEFORPLANET.IT	ADOLESCENTI, TROPPO SMARTPHONE DI NOTTE. A RISCHIO INSONNIA, VIOLENZA E BULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
04/12/2019	WEB	PIANETAMAMMA.IT	INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIU' DIFFUSO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	PREVENZIONE-SALUTE.IT	ADOLESCENTI: "INSONNIA SOCIAL". LA NUOVA INDAGINE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	RESPONSABILECIVILE.IT	ADOLESCENTI ITALIANI, OLTRE LA META SUI SOCIAL PRIMA DEI 12 ANNI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	RTL.IT	ADOLESCENTI, AUMENTANO CYBERBULLISMO E INSONNIA LEGATI ALL'USO DELLO SMARTPHONE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	SOPRALANOTIZIA.IT	IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI: ECCO I BAMBINI DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	SPORTDONNA.IT	BENESSERE/ALLARME: SOLO UNA RAGAZZA SU TRE FA SPORT. E FATICANO A DORMIRE COLLEGATE A INTERNET	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	TECNOANDROID.IT	SMARTPHONE: VIETATO USARLI, BLOCCANO IL SONNO E AUMENTANO L'INSONNIA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	UNICONSUM.IT	ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	VOCE.COM.VE	INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

L'INDAGINE TRA I RAGAZZI

Cyberbulli: assente il 55% delle famiglie

di **Elisabetta Andreis**

«**T**utti possono diventare «vittime». Ma anche: «Tutti possono diventare cyberbulli». Lo pensa circa il 70 per cento dei ragazzi intervistati per la ricerca realizzata da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori. Campione: 780 studenti milanesi che frequentano le scuole superiori. I ragazzi si rendono conto della relativa facilità con cui la Rete li intrappola. Lo smartphone regalato presto diventa un'appendice, «i ragazzi faticano a staccarsene persino di notte — racconta Maurizio Tucci, che guida il Laboratorio adolescenza —. E in quel mondo dei social network sono soli».

a pagina 8

Una risposta ai cyberbulli

La ricerca svolta tra 780 alunni dei licei milanesi da Laboratorio adolescenza e Tribunale dei minori

«I ragazzi iniziano a prendere consapevolezza»

di **Elisabetta Andreis**

«Chiunque di noi, con uno smartphone in mano, può diventare cyberbullo in un istante». Eccola, la trappola più temuta dagli adolescenti. Ci vuole un attimo. Pubblici un post anonimo con insulto incorporato «per leggerezza», «disattenzione», «noia». «Per divertirsi un po'». L'offesa vie-

ne condivisa online e «il danno si moltiplica senza che noi ce ne rendiamo conto». I ragazzi dai 14 anni ai 18 iniziano a acquistare consapevolezza e sembrano quasi avere più paura di attaccare che di essere attaccati. Potrebbe interpre-



Il questionario
Per la metà dei ragazzi,
chi aggredisce in Rete
ha alle spalle delle
famiglie poco presenti

tarsi così il risultato della ricerca realizzata da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori. Campione:

780 studenti milanesi che frequentano le scuole superiori.

I ragazzi si rendono conto della relativa facilità con cui la Rete li intrappola, nascondendoli dietro l'anonimato. A volte il web induce messaggi violenti, offensivi, che possono ferire. Ma cosa spinge il cyberbullo ad agire? L'«apparire forte nel gruppo» e «riversare

su altri le proprie frustrazioni»; quasi tre ragazzi su dieci sostengono che il cyberbullo si comporti così soltanto «per fare qualcosa di divertente».

Altra domanda: perché vengono condivisi gli insulti scritti da un altro, magari senza neanche conoscere la vittima? Ancora «per svago», «senza porsi troppe domande», «lo fanno in automatico, per abitudine». È la leggerezza, che fa impressione. Parole di risentimento e vilipendio circolano di continuo, nascoste dietro l'anonimato di piattaforme online come Thiscrush. «Il web è una specie di arena, se uno ha una debolezza, ti viene voglia di andargli addosso per vedere fino a quando resiste — cerca di spiegare con parole sue un ragazzo del secondo anno di liceo —. Sapere che al posto di quel toro potresti esserci tu non ti fa smettere, anzi». Lo smar-

tphone regalato presto (in media a 11 anni) diventa un'appendice, «i ragazzi faticano a staccarsene persino di notte — racconta Maurizio Tucci, che guida il Laboratorio adolescenza —. E in quel mondo dei social network fatto di post anonimi sono soli. Navigano precocemente, e senza accompagnatori adulti». Non a caso nel 55 per cento dei casi, agli occhi dei compagni, il cyberbullo ha una famiglia «poco presente». Eppure «è un leader» (29 per cento). «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri e gregari al punto da modificare il modo in cui comunicano tra loro».

Secondo i ragazzi «tutti

possono diventare vittime» (70 per cento) e «tutti possono diventare cyberbulli» (64 per cento). Conferma Luca Bernardo fondatore del Centro anti-bullismo al Fatebenefratelli: «Alcuni, anche alle medie, insultano senza quasi pensarci. Per altri diventa un'ossessione». C'è il caso di una ragazza di 16 anni, ex vittima e poi bulla: sul telefonino si era caricata una sveglia a varie ore della giornata con l'immagine della compagna predestinata che compariva sullo schermo. «Prima che il disagio emerga in casa passa tanto tempo — sottolinea ancora Tucci —. Il gruppo dei pari, in termini di prevenzione, può fare molto». Il fenomeno, del resto, è diffuso: il 41 per cento dei ragazzi dice di avere amici vittima.

Il questionario

L'Ego-H

Il cyber bullismo e bullismo sono fenomeni che secondo te a Milano si manifestano prevalentemente:

Alle scuole medie inferiori

17,9%

Alle scuole medie superiori

11,6%

Non ci sono differenze d'età, riguarda tutti

70,2%

Cosa spinge, prevalentemente, il/la cyberbullo/a ad agire? (possibili due risposte)

Sentimenti ostili nei confronti della vittima

20,2%

Voglia di fare qualcosa che reputa divertente

26,0%

Riversare su altri le proprie frustrazioni

57,7%

Apparire «forte» nel gruppo di amici

68%

Vendetta per atti di cyberbullismo subiti

5,6%

Nelle «condivisioni» virali sui social network, spesso chi «condivide» non conosce nemmeno la vittima. Secondo te perché lo fa?

Perché lo trova comunque divertente

24,0%

Lo fa senza porsi troppe domande, per abitudine

25,9%

Il piacere di sentirsi dalla parte del più forte

28,7%

Per sentirsi parte del gruppo

21,1%

Secondo te possono esserci conseguenze penali per chi compie una azione i cyberbullismo?

No

2,6%

Sì, anche se si è minorenni, a qualunque età

9,0%

Non ci sono differenze d'età, riguarda tutti

48,6%

Si se si ha più di 14 anni

39,6%

Quali sono le caratteristiche tipiche di una «vittima»? (possibili due risposte)

Essere uno/a «sfigato/a»

41,8%

Essere «secchione»

5,8%

Essere eccessivamente «popolare»

2,7%

Chiunque può diventare una vittima

70,2%

Avere un difetto fisico

44,7%



L'indagine è stata realizzata mediante somministrazione di un questionario a risposte



I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE ADOLESCENTI E STILI DI VITA

Racconti e Opinioni lavoro *e* salute BLOG

PAGINE DI LAVORO, SALUTE, POLITICA, CULTURA, RELAZIONI SOCIALI - A CURA DI FRANCO CILENTI



Home

Archivio

Sito LeS Cartaceo

Editoriali

Annali

Altro Blog

Altra Informazione, Blog, Comitati di Lotta, Cronache di Lavoro, Cronache Politiche, Cronache Sindacali, Cronache Sinistra Europea, Cronache Sociali, Culture, Politiche di Rifondazione — dicembre 5, 2019 1:35 pm

“L’essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro”.

I dati allarmanti dell’indagine “Adolescenti e stili di vita”

Publicato da [franco.cilenti](#)



Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

5/12/2019 www.controlacrisi.org

QUESTI NOSTRI POVERI RAGAZZINI. I DATI ALLARMANTI DELL'INDAGINE "ADOLESCENTI E STILI DI VITA"

IMPAGINA E STAMPA IL TUO CONTROLACRISI IN POCHI SECONDI

ControlaCrisi.org | Versione Mobile |

Giovedì 05 Dicembre 2019 - Ultimo aggiornamento 11:11

mìogiornale



05/12/2019 11:04 CONOSCENZA ITALIA Autore: redazione

Questi nostri poveri ragazzini. I dati allarmanti dell'indagine "Adolescenti e stili di vita"



Stampa

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

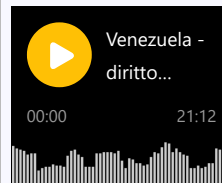
Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.



Iscriviti alla Newsletter



"Vacanze romane", sicurezza e sgomberi

Come viene attuata a Roma la Legge sul lavoro delle persone con disabilità?

A Sperlonga (Lt) si apre il processo a carico di un sindaco sospettato di fare affari con la criminalità organizzata. Il primo preside è dei giornalisti accusati di aver diffuso il dossier che lo accusa

Roma, capitale all'ultimo stadio

Sanità al collasso nel Lazio. Il pronto soccorso è una bolgia in

ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE

Centro specializzato per la cura dell'ALCOLISMO e delle patologie delle DIPENDENZE



NEWS DI ALCOLOGIA

[Home](#) [News di Alcolgia](#) [Nuove dipendenze](#) [Adolescenti, cresce l'insonnia da smartphone](#)

ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE

Nuove dipendenze - 04-12-2019



ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE

INDAGINE, L'USO DEI TELEFONINI PER IL 60% GIA' A 10-11 ANNI

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm,

Cerca

CATEGORIE

- CAT
- MA CHE GIOIA SE CI
- RIESCI - AUTO MUTUO
- AIUTO IN DIRETTA
- Neuroscienze
- SEMPLICEMENTE
- Alcol alcolismo
- Cannabis tabacco
- Cocaina
- Eroina
- Ludopatia, gambling, GAP
- Nuove dipendenze
- Disturbi del
- comportamento
- alimentare
- Dipendenza affettiva
- Psicofarmaci,
- depressione, ansia
- Bullismo, adolescenza
- Internet addiction
- A.A.
- Al-Anon
- HIV

TAGS

SINDROME ALCOLICA FETALE

ADOLESCENTI, CRESCE L'INSONNIA DA SMARTPHONE

mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

(...omissis...)

copia integrale del testo si può trovare al seguente link:

http://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2019/12/04/adolescenti-piu-insonnia-da-smartphone_18eb94ae-d32a-4866-b8ac-dc1a15a8f69f.html

(Articolo pubblicato dal CUFRAD sul sito www.cufrad.it)

ALCOLISMO EGOISMO
EGOCENTRISMO

DEVIANZA

PSICOLOGIA

INFEZIONE

MANGIARE SANO

PIRATERIA DELLA
STRADA

SISTEMA
SORVEGLIANZA PASSI

NUOVE DIPENDENZA

REALTÀ VIRTUALE

DIPENDENZA, ADOLESCENTI, INSONNIA, SMARTPHONE

[« TORNA ALL'ELENCO](#)

CONDIVIDI



CUFRAD

Centro specializzato per la cura dell'ALCOLISMO e delle patologie correlate

Loc. Paolorio, 2
Sommariva del Bosco (CN)



AIUTACI

Aiutaci con il 5 per mille! Il CUFRAD (Centro Francescano di Volontariato) è tra i beneficiari dei proventi del 5 per mille dell'IRPEF. Per destinare tali fondi a sostegno dell'impegno del CUFRAD a difesa della prevenzione e della salute è sufficiente apporre la propria firma, nella scheda allegata alla dichiarazione dei redditi, nel riquadro "Sostegno del volontariato e delle associazioni e fondazioni riconosciute" e indicare il Codice Fiscale del CUFRAD, che è 04377610011

CONTATTI

info@cufrad.it
 338-1938888
 331-2460501/2/3
 0172-55294

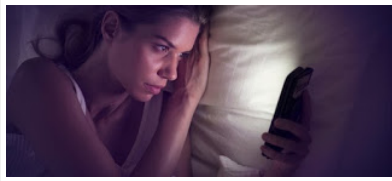
In viaggio verso Itaca

Diario di bordo di Giacinto D'Urso

Home page
Bibliografia

mercoledì 4 dicembre 2019

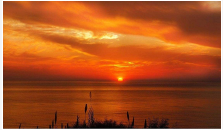
I social media limitano pericolosamente il sonno.



Sono stati recentemente presentati gli esiti dell'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata dal **Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD** con la collaborazione dell'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

I dati, raccolti intervistando circa 2000 studenti delle scuole medie, hanno posto in evidenza che i giovani incominciano ad utilizzare internet in modo sempre più precoce. Nello specifico è stato rilevato che il 54% usa i social, spesso senza alcuno strumento di protezione del proprio profilo, tra gli 11 e i 12 anni di età e il 12% addirittura prima dei 10 anni.

L'uso, o in alcuni casi l'abuso, di internet e dei social incide sulla **qualità del sonno** (solo il 6,8% degli intervistati ha dichiarato di dormire almeno 9 ore per notte) ed espone i giovani al **fenomeno del bullismo** di cui circa il 40% degli intervistati ha dichiarato di aver avuta una esperienza diretta o indiretta.



La vita incomincia domani
La vicenda della seconda guerra mondiale vissuta e raccontata da un Soldato Italiano
Giacinto D'Urso Salvatore Iovinella
Prefazione del Tenente Colonnello Gianfranco Paglia
Medaglia d'Oro al Valor Militare

La vita incomincia domani



IL DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS
IL DOPPIO RUOLO DEL SONNO
GIACINTO D'URSO

Il Disturbo Post Traumatico da Stress: il doppio ruolo del sonno

Archivio blog

- ▼ 2019 (34)
 - ▼ dicembre (2)
 - I social media limitano pericolosamente il sonno.
 - La broncomalacia sconfitta con un bronco stampato...
 - ▶ novembre (7)
 - ▶ ottobre (1)
 - ▶ luglio (1)
 - ▶ maggio (3)
 - ▶ aprile (1)
 - ▶ marzo (5)
 - ▶ febbraio (6)
 - ▶ gennaio (8)
- ▶ 2018 (37)

I SOCIAL MEDIA LIMITANO PERICOLOSAMENTE IL SONNO.

La **carezza di sonno** sta divenendo un problema globale che può causare a queste generazioni problematiche psicologiche e fisiche. Per questo motivo, è importante sensibilizzare le famiglie affinché mantengano alta la guardia e abituino i propri figli ad un uso corretto e sicuro di smartphone ed internet.

Ti consiglio di leggere anche:

a [dicembre 04, 2019](#)

Etichette: [Bullismo](#), [social media](#), [sonno](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

GreenStyle

Home **Alimentazione** Attualità Auto Consumi Energia Mobilità Pets Salute Eventi Foto Video 



[GreenStyle](#) > [Alimentazione](#) > Smartphone e tablet rovinano il sonno di bambin...

Smartphone e tablet rovinano il sonno di bambini e adolescenti

Claudio Schirru

5 Dicembre 2019



Fonte immagine: [Foto di natureaddict da Pix...](#)

Un utilizzo esagerato di smartphone e tablet già in giovanissima età compromette il sonno di bambini e adolescenti: l'allarme da uno studio italiano.

Parliamo di: **Dormire bene**

Più **insonnia e disturbi nel sonno** per **bambini e adolescenti**. La colpa sarebbe da attribuire, secondo uno studio condotto da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, al sempre maggiore utilizzo di smartphone e tablet anche in giovanissima età. I dispositivi porterebbero i più giovani verso stili di vita non corretti e quindi a limitare pericolosamente il numero di ore di sonno quotidiano.

Secondo lo studio, intitolato "Adolescenti e Stili di Vita", il ricorso a **smartphone e tablet** comincerebbe già dai 10-11 nel 60% dei casi. Oltre il 28% degli interpellati avrebbe iniziato anche prima di aver raggiunto la prima decade. La ricerca è stata svolta su oltre 2000 ragazzi delle scuole medie tra il 2018 e il 2019.

Anche a livello **social** l'inizio della presenza online dei ragazzi avviene in giovanissima età: tra gli 11 e i 12 anni nel 54% dei casi, anche prima per il 12% di loro. Ha dichiarato Maurizio Tucci, presidente **Laboratorio Adolescenza**:

|| *L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di*

SMARTPHONE E TABLET ROVINANO IL SONNO DI BAMBINI E ADOLESCENTI

comunicare tra loro.

Abitudini poco salutari che incrementano non soltanto i casi di **cyberbullismo**, ma anche problemi per la salute legati alla **qualità del sonno**. La dipendenza da social spingerebbe bambini e adolescenti ad addormentarsi sempre più tardi, oltre a trasformare smartphone e tablet in compagni notturni fin troppo utilizzati. Da qui i poco confortanti dati sul riposo notturno: appena il 6,8% dei giovanissimi dorme le 9 ore raccomandate, mentre il 20% ne riposa soltanto 7.

→| [Bambini: dipendenza da smartphone e tablet crea ritardi cognitivi?](#)

Faticano ad addormentarsi il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi, mentre cresce il numero di giovanissimi che lamenta difficoltà a riaddormentarsi qualora si svegli durante la notte. Pesante anche il bilancio relativo all'**attività fisica**, con **bambini e adolescenti sempre più sedentari**: circa il 25% di loro non va oltre le due ore di educazione fisica settimanali svolte a scuola.

Gli esperti raccomandano, per adulti e ancor più per i più giovani, un **utilizzo limitato di dispositivi** quali smartphone e tablet. Soprattutto dovrebbero essere banditi, spiegano i medici, dalla camera da letto. Chi vuole **dormire bene** dovrebbe in generale evitare di utilizzarli poco prima di andare a riposare, così da permettere al cervello di iniziare a "spegnersi" e a prepararsi al sonno notturno.

Fonte: [Il Sole 24 Ore](#)

Se vuoi aggiornamenti su *Dormire bene* inserisci la tua email nel box qui sotto:

- Si No Accanto al trattamento dei dati per attività di marketing.
- Si No Accanto al trattamento dei dati ai fini della comunicazione a terzi per loro attività di marketing.

Compilando il presente form acconsento a ricevere le informazioni relative ai servizi di cui alla presente pagina ai sensi dell'informativa sulla privacy.

Seguici anche sui canali social

GreenStyle.it

@greenstyleit

I Video di GreenStyle

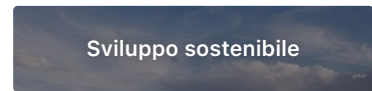
Uber JUMP: come noleggiare le biciclette elettriche

Ti potrebbe interessare



dormire bene
Insonnia: alcol e fumo o svapo dannosi, meglio bere caffè
 dormire bene

bellezza naturale
Igienizzante mani fatto in casa
 bellezza naturale



BolognaFiere
 6-9 settembre 2019
www.sana.it

greenstyle.it

Green Influencer 2019



Grognards

La tua fonte di brontolii quotidiani



Grognards

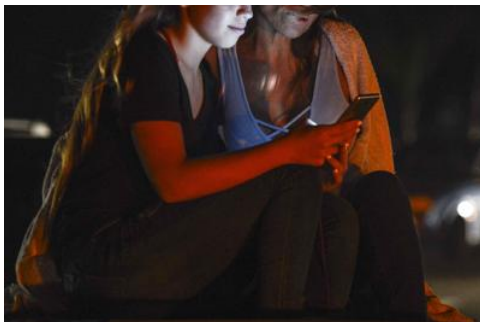
[Home](#) [Donazioni](#)

Pubblicato il **5 Dicembre 2019**

[← Precedente](#) [Successivi →](#)

Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

L'identikit, sempre più precoci con smartphone e web, dilagano i vocali. Ma 1 su 4 non fa attività fisica



Margherita Lopes

Sempre **più precoci con smartphone e social**, gli adolescenti italiani già a **13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura**, con il telefonino comunicano **soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social'**: i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine '**Adolescenti e stili di vita**', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le 'ubriacature' in gruppo. Infine,

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine — e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza — si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13–14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la "continua precocizzazione del fenomeno", così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile — afferma Tucci — quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio — evidenzia — è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà — commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara — lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la

[Apri il link](#)

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Share / Condividi:



Questo articolo è stato pubblicato in Senza categoria da **groguards**. Aggiungi il **permalink** ai segnalibri.

0 Commenti

Groguards

1 Accedi

Consiglia

Tweet

Condividi

Ordina dal migliore



Inizia la discussione...

ENTRA CON

O REGISTRATI SU DISQUS



Nome

Commenta per primo.

SEMPRE SU GROGNARDS

Ex procuratore inchiesta Ilva candidato

1 commento - 3 anni fa



giovanni pancari — Ha un programma????

Radicut per tutti i malati di SLA

1 commento - 2 anni fa



Mcentic Medicines — #ALSen #Radicava #Radicut #MND Radicut/Radicava (edaravone) generic Manufactured by TAKATA Pharmaceutical Co., Ltd Strength 30 mg / 100 mL

Coincidenze d'amore: quando un incontro può cambiare una vita.

1 commento - 2 anni fa



Isabella de Paz — Discus mi invita a commentare una notizia di Groguards che io stessa ho scritto. Ho una opinione a proposito? Sì, la solita. Si potrebbe dire di più e

BRAVO FRANCESCO, TOGLITI DALLE PALLE PARASSITI E POTENZIALI TRADITORI!

1 commento - 3 anni fa



giovanni pancari — E i miei commenti dove sono rimasti ??? Il dibattito invogliava e si incominciavano a vedere i protagonisti!!!! <https://uploads.disquscdn.c...>

Iscriviti | Aggiungi Disqus al tuo sito web | Aggiungi Disqus | Privacy Policy di Disqus normativa sulla privacy

DISQUS

Proudly powered by WordPress

FLASH NEWS ADNKRONOS | ARTICOLI

Salute: sport addio per 30% ragazzine a 13-14 anni, 7% per motivi economici

4 Dicembre 2019



NEWSLETTER

Iscriviti per rimanere sempre informato e aggiornato.

 [Informativa sulla privacy](#)

[RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI](#)

[SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO](#)

Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te

[lexdo.it >](#)

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Li vedi sempre in scarpe da ginnastica, ma non per fare sport. Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol.

CERCA ARTICOLI

[RICERCA AVANZATA](#)

CERCA CODICI ANNOTATI

CERCA SENTENZA


[SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO](#)

Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te

[lexdo.it >](#)
[RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI](#)
[Prenota un appuntamento](#)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

FLASH NEWS ADNKRONOS | ARTICOLI

Salute: insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

4 Dicembre 2019



NEWSLETTER

Iscriviti per rimanere sempre informato e aggiornato.

 [Informativa sulla privacy](#)

[RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI](#)

[SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO](#)

Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te

[lexdo.it >](#)

Roma, 4 dic. (AdnKronos Salute) - Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Diminuisce ulteriormente la già scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'insonnia 'da social': i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli 'appena teenager' che emerge dall'indagine 'Adolescenti e stili di vita', realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

CERCA ARTICOLI

RICERCA AVANZATA

CERCA CODICI ANNOTATI

CERCA SENTENZA


[SCARICA UN CONTRATTO GRATUITO](#)

Creato da avvocati specializzati e personalizzato per te

[lexdo.it >](#)
[RICHIEDI UNA CONSULENZA AI NOSTRI PROFESSIONISTI](#)
[Prenota un appuntamento](#)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



OMBRA NEWS

La mia Ombra | News Online, Notizie Virali e Informazioni Quotidiane

Breaking News [Snapdragonn 765 sarà tra i chip più gettonati, ecco perchè](#)



Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile

Il Conte 12 ore ago Tecnologia Leave a comment 0 Views

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google +](#) [Pinterest](#)

È questo quanto è emerso dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che è stata svolta tra il 2018 e il 2019 intervistando oltre 2000 studenti di terza media: il 60% dei...

Vai alla Fonte della Notizia: [Smartphone e social network sono le cause principali dell'insonnia giovanile](#)

Related Articles

[Snapdragonn 765 sarà tra i chip più gettonati, ecco perchè](#)

11 ore ago

[Snapdragon 865 nel dettaglio: specifiche e potenzialità](#)

13 ore ago

[Galaxy S11: conferme per 8K @30fps, 20:9 120 Hz, nuove mod. scatto e 108MP](#)

14 ore ago

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

LEGGO

SALUTE

ITALIA

ESTERI

POLITICA

SPETTACOLI

SPORT

HI-TECH

ALTRE SEZIONI ▾



[MEDICINA](#) [BAMBINI E ADOLESCENZA](#) [VENESSERE E FITNESS](#) [PREVENZIONE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [SALUTE DONNA](#) [LA COPPIA](#) [STORIE](#) [FOCUS](#)


Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo



Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata a Milano. La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social.



«L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro». Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'.

Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Mercoledì 4 Dicembre 2019, 18:32

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[POTREBBE INTERESSARTI ANCHE..](#)

RIMANI CONNESSO CON LEGGO



Facebook



Twitter

ROMA



SFOGLIA IL GIORNALE

MILANO



SFOGLIA IL GIORNALE



Limoncello, il digestivo ideale per questo Natale

Sia che tu abbia avuto una giornata difficile o incredibilmente positiva, un buon limoncello condiviso tra amici ti farà sempre tornare il buonumore e la voglia di festeggiare. Con quel suo sapore di limone che sa di Sorrento, di vacanza, di tradizione, di naturalità e di cura per uno dei liquori più amati del Belpaese. Non potrai far altro che innamorartene ad ogni sorso.

SPONSORIZZATO DA [LIMONCETTA](#)
[GUIDA ALLO SHOPPING](#)

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA



Scopri l'FSDp di Family Health: il tuo fascicolo sanitario, nel cloud!

Find us on 

Chi siamo

Rassegna Stampa

[Visualizza tutti gli articoli](#)
[Comunicati stampa](#)

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA

di [Maurizio Tucci](#), Presidente Laboratorio Adolescenza

Adolescenti



5 dicembre 2019



7 Views

Necessario creare una cultura della prevenzione della salute fin dall'adolescenza, da costruire in famiglia, ma anche attraverso uno stretto rapporto di fiducia con il proprio medico, che deve essere visto sempre di più come un punto di riferimento non solo per la gestione delle emergenze di salute. Sono queste le priorità di intervento che emergono dalla lettura dei dati di una indagine realizzata dalla Associazione Laboratorio Adolescenza e l'Istituto di Ricerca IARD in collaborazione con Family Health.

I dati dell'indagine

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno ed il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

Questi sono, in estrema sintesi, i dati che derivano da una indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019.

Hai fatto la vaccinazione di richiamo contro il tetano?

	2019	maschi	femmine
Sì	58,0	61,0	55,0
No	5,6	5,6	5,6
Non ricordo	34,2	30,5	38,1

FAMILYHEALTHMAGAZINE



LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA

Quando vai dal medico?

	2019	maschi	femmine
Una volta all'anno per controlli sistematici	15,2	15,8	14,6
Più volte all'anno per controlli sistematici	28,9	28,7	29,0
Solo quando ho qualche problema di salute	54,4	53,1	55,8

Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" – non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori.

Ragionevolmente non si può pretendere che a 13 anni ci si ricordi autonomamente della scadenza dei richiami vaccinali, ci si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o si decida di andare a fare una visita di controllo dal proprio medico. A quell'età è necessario che sia la famiglia a indurre questi comportamenti avviando i figli adolescenti a comprenderne l'importanza. Ma perché questo si verifichi è altrettanto necessario che tra la famiglia e il medico che ha in cura i propri figli ci sia una virtuosa sinergia che possa abituare gli adolescenti a vedere nel medico un punto di riferimento non solo per la gestione delle emergenze di salute, ma come una figura di supporto anche (se non addirittura soprattutto) per tutto quanto attiene alla prevenzione.

Il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è un delicatissimo susseguirsi di mutamenti fisici e psicologici, ma anche di passaggi rituali. Tra questi c'è anche il passaggio dal pediatra al medico dell'adulto. Una transizione non sempre facilissima perché, mentre il pediatra conosce comunque tutta la storia clinica e familiare del suo paziente (spesso fin dalla nascita in poi) e – attraverso i bilanci di salute – mantiene una frequentazione al di là delle emergenze, il medico di famiglia deve costruire con l'adolescente un rapporto ex-novo basato sulla conoscenza e la fiducia.

E poiché una delle felici caratteristiche dell'adolescenza è una salute complessivamente buona, se non c'è una abitudine consolidata alla frequentazione del medico anche per avere indicazioni e supporto su stili di vita adeguati e prevenzione, il rischio è una pericolosa rarefazione del rapporto. "Non vado dal medico da tre anni" riferisce Giulio (16 anni) in uno dei focus group realizzati da Laboratorio Adolescenza a corollario dell'indagine quantitativa.

Esigenza di riservatezza

Proprio l'aspetto della "riservatezza" può essere una chiave di volta per l'instaurarsi di un proficuo rapporto tra un adolescente e il proprio medico. Dai risultati dall'indagine emerge, infatti, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso che molti pediatri, già

FAMILYHEALTHMAGAZINE

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA

propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli.

Oltre che a causa del "presenzialismo" dei genitori, la mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva, in parte, anche dalla convinzione – errata – che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Le cose, nei fatti, non stanno proprio così. Ci sono situazioni specifiche definite da leggi ad hoc in cui anche al minore è garantito il rispetto della privacy. E' il caso, ad esempio, dell'interruzione volontaria di gravidanza (in cui la adolescente ha il diritto di autodeterminarsi senza che i genitori lo vengano necessariamente a sapere) o della prescrizione della pillola del giorno dopo, o della diagnosi di sieropositività (qui con possibili deroghe legate ad una eventuale "giusta causa" invocata dal medico nel caso ritenesse indispensabile informare i genitori).

Li dove non c'è una normativa specifica il medico ha la possibilità, ma non l'obbligo deontologico, di non informare i genitori. In altre parole, se il medico ritiene che il suo silenzio non sia pregiudizievole per la salute dell'adolescente, ha la facoltà – e probabilmente il dovere etico – di garantire al suo giovane paziente assoluta riservatezza su quanto ha saputo e quanto eventualmente indicato o prescritto. Nel caso in cui ritenga invece che tenere all'oscuro i genitori possa pregiudicare la salute del minore, può – e deve – informarli senza che ciò si configuri come violazione del segreto professionale.

Adolescenti consapevoli dell'importanza della storia sanitaria familiare

Dall'indagine emergono anche aspetti decisamente positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico, solo un terzo degli intervistati dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto).

Secondo te, conoscere la propria "storia sanitaria familiare" – per sapere se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia – può essere utile in termini di "prevenzione"?

	2019	maschi	femmine
Sì	74,2	69,8	78,8
No	4,6	5,8	3,3
Non lo so	18,6	20,8	16,2

Molto spesso questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti.

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEVE INIZIARE DALL'ADOLESCENZA

Ed è proprio questo l'obiettivo con cui è stato progettato e costruito Family Health: fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso) tutta la propria storia familiare. Lì dove l'utilizzo di una moderna piattaforma informatica potrebbe anche rappresentare lo spunto per avvicinare i giovanissimi a questa preziosa attività di archiviazione.

Una "card" per affrontare ogni eventuale emergenza sanitaria

Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione – all'occorrenza – di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.





Family Health si impegna a **diffondere la cultura della prevenzione** consapevole che il primo passo per il proprio benessere è pensare alla salute.

Prova Family Health e il suo **Fascicolo Sanitario Digitale Personale**. Archivia i tuoi referti medici, condividi informazioni corrette con il tuo medico e tramanda la tua storia clinica alle generazioni future. **SCOPRI DI PIÙ!**

38.582





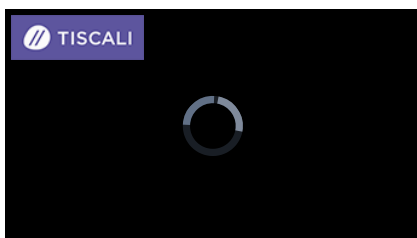
Tutto il mio folle amore

PER GLI ADOLESCENTI LO SMARTPHONE E' COME UNA DROGA

TISCALI news

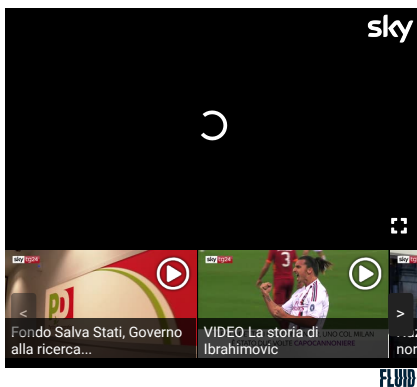
ultimora cronaca esteri economia politica salute interviste photostory strano ma vero

Per gli adolescenti lo smartphone e' come una droga



di **Ansa**

Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima, diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: e' la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.



5 dicembre 2019



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Home » Ansa - Salute » Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

Ansa - Salute » Ansa - Salute -> Stili di Vita » Salute » Stili di Vita

Adolescenti, piu' insonnia da smartphone e cyberbullismo

5 Dicembre 2019

0

Condividi su Facebook

Tweet su Twitter



Indagine, l'uso dei telefonini per il 60% già a 10/11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e

[Apri il link](#)

ADOLESCENTI, PIU' INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO

telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

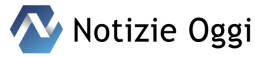
Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

[**Fonte articolo:** [ANSA](#)]

📊 Post Views: 8

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

8 °C Milano giovedì, Dicembre 5, 2019 Accedi



Home » Adnkronos » Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

Adnkronos Salute

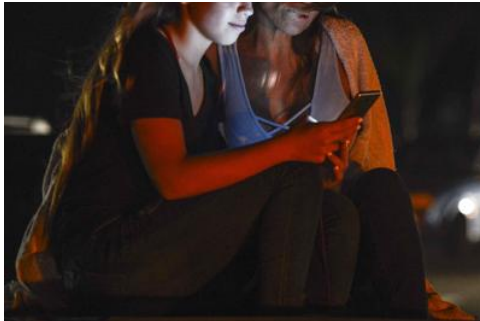
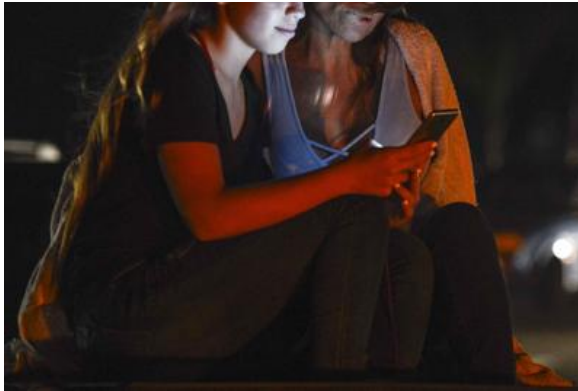
Insonnia da social per adolescenti italiani, in calo lettura e sport

5 Dicembre 2019

0

Condividi su Facebook

Tweet su Twitter



(Photo by Matias DELACROIX / AFP)

Publicato il: 04/12/2019 15:01

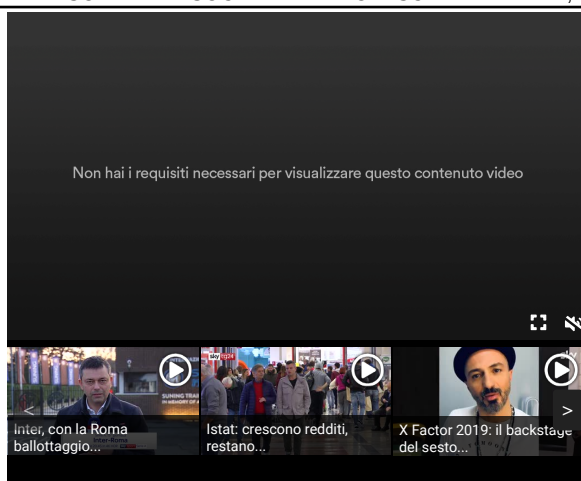
```
"); }
else
{ document.write("
```

```
"); }
```

di Margherita Lopes

[Apri il link](#)

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT



Sempre **più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo**. Diminuisce ulteriormente la già **scarsa propensione alla lettura, con il telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali**, e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Quanto al sonno, dilaga l'**insonnia 'da social'**: i ragazzi vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte. E' la fotografia degli **'appena teenager'** che emerge dall'indagine **'Adolescenti e stili di vita'**, realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione di Associazione culturale pediatri (Acp) e Osservatorio permanente giovani ed alcol.

Fra le note positive emerse dal report, presentato a Milano, c'è il consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, anche se non diminuiscono le **'ubriacature'** in gruppo. Infine, meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. L'indagine – e curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, e Maurizio Tucci, presidente di Laboratorio adolescenza – si è svolta tra novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1.027 maschi e 992 femmine) della terza media inferiore (13-14 anni). I risultati sono stati confrontati con un'analoga indagine svolta nel 2017.

Ebbene, i ragazzini oggi sono sempre più precoci con le tecnologie: circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni. Il 54%, inoltre, inizia la sua vita in Rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Il confronto con il 2017 evidenzia la **"continua precocizzazione del fenomeno"**, così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal social.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT
 

A questo si aggiunge che, se l'accesso a un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, il 47% 'bara', il 20% indica un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group a corredo dell'indagine) "così non ti prendono per un bambino".

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Tucci – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature". Non solo, "essere costantemente 'in vetrina' e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri, manifestato attraverso like e follower, li rende insicuri al punto di modificare, anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio – evidenza – è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che evidentemente li tranquillizzano perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Quanto ai social e agli strumenti di messaggistica più utilizzati, si confermano il calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non è stato rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente 'incorporato' in tutti gli adolescenti.

Sul fronte cyberbullismo, il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi simili. Ma il 56% dice che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori. E ancora: il 34% dei maschi non legge alcun libro non scolastico, e un ulteriore 38% ne legge al massimo uno o 2 all'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, con un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Il trend, rispetto alle rilevazioni degli anni precedenti, è comunque in costante diminuzione.

Viceversa aumentano i sedentari: uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E questa volta il dato che riguarda le ragazze è peggiore (il 30% non fa attività sportiva). "Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà – commenta Gianni Bona, ordinario di Pediatria all'Università di Novara – lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non obesi". Quanto al sonno, solo il 6,8% del campione dorme almeno 9 ore per notte ('dose' opportuna a quell'età), mentre il 20% è sotto le 7 ore. D'altra parte, andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente non ne resta molto.

Ma soprattutto, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta

[Apri il link](#)

INSONNIA DA SOCIAL PER ADOLESCENTI ITALIANI, IN CALO LETTURA E SPORT

o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro. Gli effetti principali del dormire poco e male sono prevalentemente la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%) o difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

```
"); }  
else  
{ document.write("
```

```
"); }
```

[**Fonte articolo:** [ADNKRONOS](#)]

 Post Views: 1

PEOPLE FOR PLANET



[ADOLESCENTI](#)
[GENITORIALITÀ](#)
[MEDICINA&SALUTE](#)
[PRIMO PIANO](#)
[PSICHE&CERVELLO](#)
[SMARTPHONE&APP](#)
[WEB&SOCIAL](#)

Adolescenti, troppo smartphone di notte. A rischio insonnia, violenza e bullismo

 Miriam Cesta 5 Dicembre 2019

Violenza, ansia e depressione aumentano se il riposo notturno è scarso. I pediatri: spegnete i cellulari

In molti dormono poco, altri dormono male. Altri ancora dormono poco e male. E i casi di bullismo e violenza aumentano, e così pure disturbi come sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa: è quanto emerge dall'indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall'Associazione Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto di Ricerca IARD in collaborazione con Associazione Culturale Pediatri, con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest. Tra i principali indiziati, l'uso durante la notte degli smartphone.

Solo il 7% dei ragazzi dorme 9 ore per notte

Dalla ricerca, svolta su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la terza media (età 12-14 anni), emerge che solo il 7% dei teenager dorme di notte 9 ore come raccomandato dai pediatri, mentre il 20% dorme meno di 7 ore.

A letto troppo tardi

Il problema della scarsità di riposo notturno dal punto di vista quantitativo dipende, prima di tutto, dal fatto che i ragazzi vanno a dormire troppo tardi: secondo l'indagine, il 55% si mette sotto le coperte tra le 22 e le 23 e il 28% addirittura dopo le 23.

Smartphone sempre acceso

Dal punto di vista qualitativo, invece, il sonno risulta in gran parte disturbato dalla presenza e dall'uso degli smartphone: il 59% dei teenager intervistati ammette di lasciare acceso lo smartphone accanto a sé tutta la notte. In particolare ad avere l'"ansia da telefono" sono le ragazze, che lo lasciano acceso durante le ore notturne con uno scarto di

PEOPLE FOR PLANET

le ragazze hanno, rispetto ai ragazzi, maggiori problemi ad addormentarsi (72% contro il 58%).

Leggi anche: [5 consigli per evitare ai nostri figli la dipendenza da smartphone](#)

Genitori all'oscuro

In oltre il 40% dei casi i genitori non sono a conoscenza delle dinamiche del sonno che riguardano i loro figli. «Sebbene il problema sia presente e importante, raramente noi pediatri ne siamo messi al corrente o veniamo interpellati, perché i ragazzi non ne parlano coi propri genitori», spiega Maria Luisa Zuccolo, pediatra del gruppo Adolescenti ACP. «Meno del 30% considera i problemi di sonno qualcosa da dovere condividere coi genitori o poter riferire al proprio medico».

Le conseguenze del poco sonno

La mancanza di sonno provoca prevalentemente difficoltà a svegliarsi la mattina (82%), perdurare di un senso di stanchezza durante la giornata (55%) e mal di testa (40%), e un adolescente su tre registra inoltre effetti negativi sul rendimento scolastico.

I rimedi proposti (ma non praticati)

I ragazzi sanno in teoria cosa fare per rimediare alla ridotta qualità e quantità di sonno. Intervistati al riguardo, affermano che possibili rimedi contro il riposo notturno disturbato potrebbero essere condurre ritmi di vita regolari per l'82%, fare attività sportiva costante per il 79% e seguire una sana alimentazione per il 73% (oltre a non dormire in camera da soli, secondo il 76%). Comportamenti che però, nella vita di tutti i giorni, gli adolescenti adottano molto poco.

Rischio comportamenti antisociali

Dai dati raccolti emerge, spiega la studiosa, che esiste una "questione sonno" che merita attenzione nel periodo adolescenziale «anche perché gli adolescenti che dormono poco sono a maggior rischio di comportamenti antisociali come bullismo e violenza, così come di disturbi quali sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola».


Leggi anche: [Smartphone, ecco come riciclare \(in casa\) il tuo vecchio amico](#)

Troppo precoci con i social network

La ricerca rientra nell'ambito dell'"Indagine quantitativa e qualitativa sugli stili di vita degli adolescenti" - realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, con la collaborazione dell'Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol - da cui emerge che gli adolescenti italiani sono sempre più precoci nel possesso dello smartphone e nell'uso dei social network (il 60% già tra i 10 e 11 anni), hanno una sempre più scarsa propensione alla lettura e uno su quattro non fa alcuna attività sportiva.

insonnia smartphone

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Questo sito contribuisce alla audience di  NoSTROFIGLIO.it



MENU

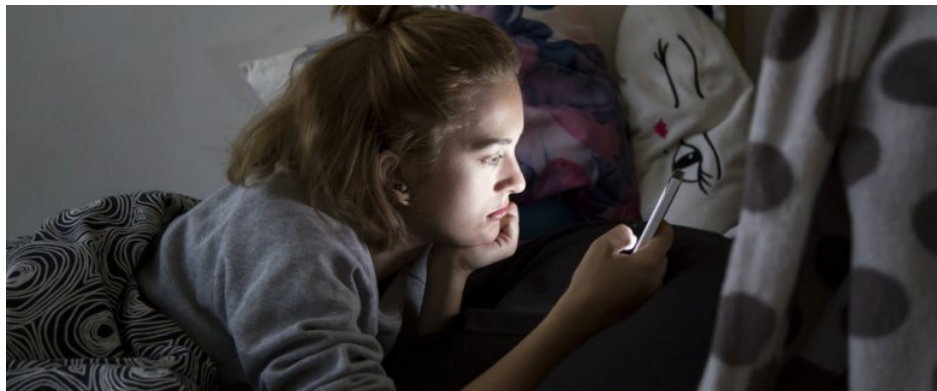


LA FAMIGLIA

IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

1⁵ Insonnia negli adolescenti: un problema sempre più diffuso

di: [Redazione PianetaMamma](#) - 4 dicembre 2019



Shutterstock

 Condividi su facebook



Dal rapporto “Adolescenti e Stili di Vita” emerge che l’insonnia negli adolescenti è un fenomeno allarmante e in crescita e il telefonino gioca un ruolo determinante

Insonnia negli adolescenti

Gli esperti l’hanno definita “**Insonnia social**” ed è un fenomeno allarmante che interessa gli **adolescenti, iperconnessi** non solo di giorno ma anche di notte. A fotografare realisticamente la situazione, in tutta la sua gravità, è l’indagine “**Adolescenti e Stili di Vita**” realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD, con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l’Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

L’indagine – curata da **Carlo Buzzi**, ordinario di Sociologia dell’Università di Trento, referente dell’area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e **Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d’età 13-14 anni).

La ricerca mette in luce che se da un lato **stili di vita** e comportamenti attribuibili all’adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent’anni d’età, sull’altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l’osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti.

Leggi anche: [Telefonini come droga per i giovani](#)

Adolescenti e social

Circa il 60% dei ragazzi ha il suo **primo cellulare** tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in **regalo** prima dei dieci anni. Solo una piccola minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli “esperti” – una continua **precocizzazione** del fenomeno, così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal “social”.

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) “così non ti prendono per un bambino”.

Queste le parole di Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza:

*Un pericoloso esordio in età pressoché infantile quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in **ansia da prestazione**. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente “**in vetrina**” e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso **like e follower** li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della **comunicazione orale attraverso lo smarthphone**. Tra di loro mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale.*

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo **calo di Facebook** e l'incremento di **Instagram**. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente “incorporato” in tutti gli adolescenti.

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con **episodi di cyberbullismo**. Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è **avvisare i genitori**.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Insonnia social: il sonno “online”

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di **dormire almeno 9 ore per notte** (che rappresenta la quantità di sonno adeguata a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore: il 55% va a letto tra le 22.00 e le 23.00 e il 28% addirittura dopo le 23.00 (28%).

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere **problemi** ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.

Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? Per la maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) il comportamento più frequente è **navigare su Internet** o utilizzare i social. Uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% – e non ci stupisce – legge qualche pagina di un libro.

E' significativo registrare che, anche quando la difficoltà ad addormentarsi si manifesta frequentemente, meno del 30% dice di averlo fatto presente al proprio medico e meno della metà ne ha parlato con i genitori.

Maria Luisa Zuccolo, responsabile del “Gruppo di lavoro adolescenza” dell'Associazione Culturale Pediatri, spiega:

*Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire può determinare la comparsa di un **vero disturbo del ritmo sonno-veglia** dovuto alla **mancata sincronizzazione tra ritmo interno** (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e **ritmo imposto dalle esigenze sociali** (alzarsi per andare a scuola). Secondo i pochi dati disponibili in letteratura la frequenza di problema, chiamato **Sindrome da fase del sonno ritardata**, nella popolazione adolescenziale è stimata tra il 7-16%, ma rilevamenti empirici e, soprattutto, i dati di questa ricerca ci descrivono una situazione decisamente più allarmante*

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Il **telefonino e i social** sono compagni di sonno e insonnia dei giovanissimi. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

E gli effetti si vedono, perché **cambia la quantità e la qualità del sonno** di chi dice di spegnerlo prima di andare a letto, rispetto a chi dice di tenerlo acceso ma silenziato o, soprattutto, di lasciarlo acceso e non silenziato.

Afferma di dormire meno di sette ore a notte il 14,7% di quelli che lo spengono e il 32,9% di quelli che lo lasciano acceso; così come tra chi lo tiene acceso aumenta la percentuale di chi fa fatica a prendere sonno (69,2% vs 61%).

I **"pensieri"** sono la motivazione maggiormente indicata (specie dalle ragazze) come causa della difficoltà ad addormentarsi, seguiti dal non aver sonno all'ora giusta, ma in altri momenti della giornata, e dalla preoccupazione per la scuola (non è un caso che in periodo non scolastico il problema diminuisce).

Gli **effetti principali del dormire poco e male** sono prevalentemente:

- la difficoltà ad alzarsi la mattina (82%)
- l'aver difficoltà a svolgere le abituali attività quotidiane perché si ha sonno durante il corso della giornata (55%).

Infine è interessante osservare che sul come agire perché il riposo notturno possa essere migliorato i ragazzi sono molto consapevoli: ai primi posti mettono il fare attività sportiva durante il giorno, avere una alimentazione sana, spegnere il cellulare durante la notte.

- **Per approfondire:** [Laboratorio Adolescenza](#)

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer](#)



LA FAMIGLIA

IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

2 | ⁵ Chi sono i nuovi idoli dei teenager? Molto social e poco noti dai genitori

di: [Redazione PianetaMamma](#) - 3 dicembre 2019

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock

 Condividi su facebook


Da Luciano Spinelli ai Valespo: ecco chi sono gli idoli dei teenager, nomi da conoscere per non essere troppo out con i nostri figli

Gli idoli dei teenager

Chi sono i **nuovi idoli dei teenager**? Se la nostra mente è ferma ai nostri ricordi adolescenziali, quando in camera avevamo appeso poster di Simon Le Bon o Justin Timberlake, oggi i nuovi idoli sono sfuggenti per noi genitori, non calcano le scene della TV o della musica pop e sempre più spesso sono **vere e proprie star di YouTube o dei social**. Grazie ad un'indagine condotta da [Mediamonitor.it](#) su oltre **1.500 fonti** d'informazione fra carta stampata (quotidiani nazionali, locali e periodici), siti di quotidiani, principali radio, tv e blog, possiamo stilare una sorta di classifica degli **idoli dei teenager di oggi**, così da stare al passo con i tempi e con i nuovi trend che coinvolgono sempre di più i nostri figli.

- 1. Luciano Spinelli:** il primo posto tra i più citati dai media nell'ultimo mese è occupato da un diciannovenne monzese che Instagram e Tik Tok raccoglie qualcosa come 8,7 milioni di followers. Per lui ci sono all'attivo ben 357 citazioni sui media. Insieme ad Eleonora Gaggero, Spinelli è stato anche coinvolto nel doppiaggio dell'ultimo film d'animazione de La Famiglia Addams.
- 2. Eleonora Gaggero:** con le sue 250 citazioni sui media al secondo posto c'è questa giovanissima che è stata lanciata dalla serie di Disney Channel Alex&Co.
- 3. Irama:** il vincitore dell'ultima edizione di Amici di Maria De Filippi si piazza al terzo gradino del podio con le sue 248 menzioni sui media.
- 4. Ultimo:** recentemente nominato ambasciatore UNICEF, Ultimo con le sue 220 citazioni sui media, che gli provengono anche dal grande successo ottenuto durante il suo recentissimo tour negli stadi italiani, si colloca al quarto posto della classifica degli idoli dei teenager.

Gli esperti sottolineano che, però, vanno distinti gli **influencer** - che hanno tanta presa sui teenager e vantano **milioni di follower** - dalle star che vengono citate sui media. In altre parole sembra che i giovani siano affascinati soprattutto da personaggi che hanno successo sui **social** più frequentati dai giovanissimi (Instagram e TikTok in primis) e non tanto da artisti veri e propri.

Basti pensare, ad esempio, che **Ruggero Pasquarelli**, protagonista di serie tv molto amate dai ragazzini, come Violetta e Soy Luna, e **Iris Ferrari**, considerata la prima tiktokker italiana, hanno rispettivamente più di 8 milioni e quasi 4 milioni e mezzo di followers tra Instagram e Tik Tok ma i media li hanno citati nell'ultimo mese solo 3 volte.

Leggi anche: [Bambini e social network](#)

Ma in fondo poco importa, se si pensa che i **ragazzi tra i 15 e i 24 anni** trascorrono su Internet e sui social circa **10 ore al giorno** (in pratica sono perennemente connessi...) e quindi non hanno certo interesse a leggere giornali o guardare trasmissioni televisive. Le vere star, per loro, sono quelle che vivono la vita patinata che emerge dai profili **social**.

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Unica eccezione il reality show in onda sulla RAI, **“Il Collegio”** che ottiene ascolti da record proprio tra gli adolescenti. I suoi protagonisti diventano dei veri idoli per i nostri figli, come per esempio **Jenny de Nucci** che ha 3 milioni di followers o le gemelle **Cora e Marilù Fazzini** che superano il milione. La trasmissione in sé è diventata un vero e proprio fenomeno mediatico e ha fatto incetta di ben 716 citazioni durante l'ultimo mese.

Gli idoli degli over 25

Sbagliamo ad immaginare che passati i 24 anni le star più seguite siano diverse da quelle degli adolescenti. I **Valespo, Samantha Frison e Sofia delle Rive** sono sempre degli influencer e delle star dei social e del web che vantano qualcosa come due milioni di followers su TikTok e Instagram. I Valespo, il duo che ha sbancato con i divertenti video su YouTube e ha addirittura scalato le classifiche in libreria con il libro **#Valespo**, è stata citata venti volte, invece meno presenti Samantha e Sofia che hanno ricevuto solo una citazione a testa.

Gli idoli stranieri

Fino ad ora abbiamo dato uno sguardo agli idoli italiani dei nostri ragazzi, ma facciamo un breve excursus su cosa accade oltreoceano. Ecco la top 6 delle star americane più seguite e citate sui media.

- 1. Taylor Swift:** con 884 citazioni, è la più presente sui media italiani
- 2. Ariana Grande:** è stata nominata 616 volte
- 3. Justin Bieber:** occupa il terzo posto con 485 citazioni
- 4. Selena Gomez** non passa di moda e si colloca al quarto posto con 397 menzioni,
- 5. Harry Styles:** l'ex degli One Direction continua ad ammaliare i giovanissimi (e soprattutto le ragazzine) ed è stato citato 319 volte sui media anche grazie al suo annuncio di un prossimo tour proprio in Italia;
- 6. Shawn Mendez** con 243 citazioni.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer](#)

A noi piace anche...



LA FAMIGLIA

Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai...



IL BAMBINO

Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione



IL BAMBINO

Adolescenti e social in vacanza, ecco come frenare...

IL BAMBINO

MALATTIE

3⁵ Adolescenti troppo sui social rischiano la depressione

di: [In collaborazione con Adnkronos Salute](#) - 19 luglio 2019

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock




Utilizzare troppo i social network durante l'adolescenza mette i ragazzi a rischio depressione: ecco i risultati di uno studio

Social nell'adolescenza: rischio depressione

Ore e ore con gli occhi incollati ai [social network](#)? La [passione degli adolescenti per foto, post, aggiornamenti e like](#) può influenzare la loro mente. Secondo uno studio dei ricercatori dell'Ucla Brain Mapping Center, infatti, **passare troppo tempo sui social** e guardare troppa televisione è collegato al **rischio di incappare in sintomi depressivi**. Lo studio pubblicato su 'Jama Pediatrics' è destinato ad alimentare le preoccupazioni dei genitori con figli [adolescenti](#) e 'telefonino-maniaci'.

Leggi anche: [Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai social network?](#)

I ricercatori hanno analizzato il **comportamento di 3.826 studenti adolescenti in Canada**, seguiti tra il 2012 e il 2018. I ragazzi hanno dovuto completare una serie di questionari sul tempo passato a giocare a videogame, guardare la tv o usare un computer.

I ricercatori hanno poi valutato nel tempo i **sintomi depressivi dei ragazzi**, classificandoli con una scala da zero (nessun sintomo) a quattro. E' emerso che più tempo i ragazzi passavano sui social, maggiore era il rischio di sintomi depressivi. Con livelli maggiori via via che aumentava il periodo trascorso ogni giorno tra schermo e social.

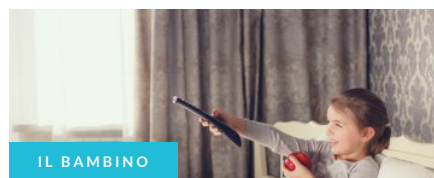
Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer](#)

A noi piace anche...



IL BAMBINO

Come affrontare il passaggio dall'infanzia...



IL BAMBINO

La tv in camera da bambini danneggia fisico e psiche...



LA FAMIGLIA

Come aiutare gli adulti a vincere la paura...

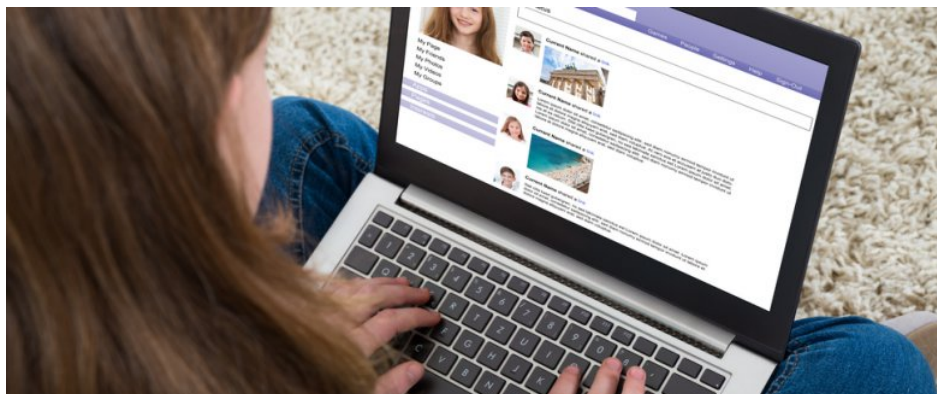
INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

LA FAMIGLIA

IL BIMBO NELLA SOCIETÀ

4⁵ Internet e minori: a che età ci si può iscrivere ai Social Network?

di: Cetty Mannino - 6 giugno 2019



Shutterstock

Condividi su facebook



Quando ci iscriviamo ai Social Network siamo a conoscenza dei termini che stiamo accettando? Dall'età minima al traffico di dati, ecco qualche informazione da tenere sempre presente

Età per iscriversi ai social network

Non sempre tutto ciò che non ha un prezzo è gratis; è questo il caso di Internet. Iscrivere ad un **social**, ad esempio, non costa nulla, ma siamo sicuri che **in cambio non diamo qualcos'altro**? Nella Rete ogni giorno disseminiamo i nostri dati personali e senza accorgercene regaliamo le **nostre foto**, i nostri video e tante altre informazioni a gente sconosciuta. Il tutto con tanto di autorizzazione.

Per **iscriverci** a qualsiasi forum, **social**, **app di messaggistica** o gioco online è necessario, una volta compilati i campi obbligatori con nome, cognome, Paese ed altri ancora, **flagghare**, cioè barrare, una o più caselle, che rappresentano la firma, in questo caso virtuale, per l'accettazione di un vero e proprio contratto.

Davanti a questa finestra, dunque, ci ritroviamo di fronte ad una **scelta necessaria**, e l'unica alternativa a questo comando è quella di abbandonare il sito e non iscriversi.

Ma cosa firmiamo esattamente?

Si tratta di dichiarazioni, indicate come: **“Condizioni d'uso”** o **“Platform Policy”**, accompagnate anche dalle “normative”, che consistono in veri e propri accordi tra l'utente, cioè chi s'iscrive, e il gestore del sito.

Altro non sono, in pratica, che una serie di **regole necessarie** da conoscere per **l'utilizzo del social**, con tanto di responsabilità per quanti non le rispettano. Il problema è che **in pochi le leggono** e di conseguenza in tanti le trasgrediscono.

Il principio maggiormente ignorato è **l'età per iscriversi**.

Nel “contratto” firmato, infatti, è indicata chiaramente l'età che un utente deve avere per accedere al sito, e in genere **varia dai 13 ai 16 anni**. Quanti inseriscono la data di nascita errata commettono dunque una **falsa dichiarazione** e in questo caso il gestore del social rimanda la responsabilità ai genitori.

Leggi anche: [Bambini e social. Guida ad un utilizzo sicuro](#)

Il valzer dei dati

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Queste regole inoltre informano del “giro” che potrebbero fare i dati, le foto e tutti i contenuti che vengono inseriti in una qualsiasi piattaforma.

Esistono, infatti, dei siti specializzati nella “cattura” delle foto o dei video postati, ad esempio su **Instagram**. In qualche sito addirittura per accedere non c'è bisogno neanche della registrazione e la ricerca può avvenire digitando direttamente il nome o il nickname della persona che stiamo cercando oppure l'hashtag.

Tra i tanti social, nelle “Condizioni d'uso” di YouTube, al punto 7. Contenuti, si legge:

“Ogni titolare di un account YouTube potrà inserire Contenuti. L'utente comprende che, a prescindere dal fatto che i suoi Contenuti siano pubblicati o meno, YouTube **non garantisce alcuna riservatezza** con riferimento ai Contenuti”.

Inoltre al punto 10. Collegamenti ipertestuali da YouTube c'è scritto:

“ Il Servizio può includere collegamenti ipertestuali ad altri siti web che non sono posseduti o controllati da YouTube. YouTube non ha il controllo su, e non si assume alcuna responsabilità per, il contenuto, le privacy policy o le condizioni di alcun sito web di terzi”.

Ciò significa che qualsiasi contenuto pubblicato dall'utente su YouTube **potrebbe essere ripreso da un altro sito**.

Cosa fare quindi per evitare di trovare i nostri dati ovunque? L'unica cosa che possiamo fare è **prevenire e pensare che tutto ciò che viene condiviso non si potrà mai rimuovere completamente dal web**.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer](#)

A noi piace anche...



“Nativi digitali” e “tardivi digitali”: chi sono?



Bambini e social. Guida ad un utilizzo sicuro



Sfida per i genitori: 21 giorni NO SOCIAL

IL BAMBINO

NIDO, ASILO E SCUOLA

5⁵ La presenza del cellulare a scuola: le conseguenze psicologiche e sociali

di: Dott.ssa Elena Bernabè - 11 novembre 2018

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO



Shutterstock

 Condividi su facebook


Il cellulare a scuola è permesso oppure no e quali sono le conseguenze del suo utilizzo in questo ambito?

Cellulare a scuola

Il **telefono cellulare** è entrato ormai da tempo nella vita di ognuno di noi. Da una parte ha semplificato le nostre giornate e le ha rese più efficienti, dall'altro le ha rese più complesse e faticose. Non è infatti il telefonino in sé che deve essere contestato ma l'uso (o l'abuso) che se ne fa.

Ciò che deve capire innanzitutto l'adulto è che il **cellulare** deve ritornare ad essere uno strumento per **raggiungere un obiettivo** e non l'obiettivo stesso. Oggigiorno invece l'adulto, e di conseguenza il bambino e il fanciullo, lo considerano un **passatempo**, un oggetto da mostrare agli altri che rispecchia i nostri gusti, una sostituzione della relazione tra persone, una distrazione e una fuga dalla vita reale.

Il telefonino è divenuto un dio da venerare, una droga che ci rende dipendenti, un simbolo della nostra identità.

Ed è proprio questa sua trasformazione negativa (da strumento ad obiettivo) che lo rende pericoloso e non sano. Ciò vale per gli adulti e ancor di più per i ragazzi.

Riuscire a riportare il cellulare al suo **stato primitivo** è la conquista della nostra società, è la nostra missione educativa. Una conquista che vale anche per l'uso della televisione e del computer, strumenti che si possono rivelare utilissimi o pericolosissimi.

Il cellulare nelle mani dei bambini e dei ragazzi

Fatta questa doverosa premessa è facile comprendere come il **telefonino nelle mani dei bambini** e dei ragazzi sia una questione molto delicata.

I bambini piccoli non dovrebbero entrare in contatto diretto e autonomo con questo oggetto poiché non sono ancora pronti dal punto di vista della loro **maturazione psicofisica** ad utilizzare uno strumento così complesso. Vi consiglio quindi di spegnerlo e di darlo loro in mano se vogliono imitarvi e giocare a telefonare. Oppure se volete renderli partecipi ad una telefonata vera, utilizzate gli auricolari e mantenete voi il controllo in mano del telefono stesso.

Per i **ragazzi** la questione è un po' più complessa. Non sono bambini da proteggere ma nemmeno adulti da lasciare liberi di agire. Di conseguenza ad un'età adatta potranno averlo e gestirlo. L'**uso del telefonino** va però monitorato nel tempo. All'inizio può venire concesso solo in alcune ore della giornata proprio per far comprendere che si deve usare solo quando serve e non per distrarsi dalla vita. Se il ragazzo comprende questa piccola sfaccettatura è doveroso dargli fiducia e pian piano concedergli sempre più tempo fino ad una gestione autonoma.

La relazione che il ragazzo avrà nei confronti del cellulare dipenderà anche da come gli adulti intorno a lui si porranno riguardo a questo strumento: ecco perché l'adulto ha il dovere di **autoeducarsi** anche riguardo a questo aspetto della vita.

Leggi anche: [Cellulare fa male ai bambini](#)

INSONNIA NEGLI ADOLESCENTI: UN PROBLEMA SEMPRE PIÙ DIFFUSO

Il telefonino a scuola

I ragazzi di oggi sono molto legati anche fisicamente al cellulare, rappresentano per loro una sorta di **scudo nei confronti del mondo**. Tutto passa attraverso il **telefonino**: emozioni, informazioni, decisioni, relazioni. Faticano a vivere senza anche solo una giornata poiché è divenuto una vera e propria parte fisica di loro, quella parte che utilizzano per approcciarsi al mondo. Senza, si sentono indifesi.

Il mondo adulto e la scuola devono, tra le altre cose, portare i ragazzi a fortificarsi e a rendersi indipendenti dal cellulare. Proprio per questo sia a casa che a scuola ci deve essere un'**educazione all'uso** di questo strumento.

L'unica educazione possibile ed efficace a scuola, al di là di tante spiegazioni, corsi o laboratori, è **l'obbligo per tutti di non utilizzarlo**.

In questo modo il messaggio giunge ai ragazzi in modo chiaro e diretto: **a scuola non serve**, crea solo disturbo e distrazione, con gli amici ci si relaziona senza cellulare, se è necessario comunicare con la famiglia ci pensa la scuola.

Bastano queste importanti decisioni adulte ad educare.

Quest'anno il liceo San Benedetto di Piacenza ha deciso di prendere questa decisione e ogni mattina i telefonini degli alunni vengono riposti in una **tasca schermata e sigillata dall'insegnante** della prima ora e poi restituiti alla fine della giornata scolastica.

Il preside del liceo, Fabrizio Bertamoni, ha voluto così commentare la decisione:

Lo scienziato Stephen Hawking diceva di non smettere mai di guardare alle stelle. Il senso più profondo di questa novità è proprio aiutare gli studenti a togliere gli occhi dal display per alzarli al cielo, ad andare metaforicamente oltre, verso qualcosa di più elevato

E aggiunge:

Siamo la prima scuola phone-free d'Italia. Non lo consideriamo né un'imposizione né un divieto. Siamo invece convinti che sia un'opportunità per i nostri studenti di poter andare oltre

Aldilà di questa realtà esistono tante altre scuole che hanno deciso di prendere questa sana decisione. Ci sono scuole che utilizzano **scatole di cartone** create dagli alunni stessi o **cestini di vimini** per contenere i telefonini o ancora che hanno introdotto l'abitudine di lasciare i telefonini spenti sulla cattedra e di ritirarli ed accenderli solo a fine scuola. Una sorta di **sano distacco dalla tecnologia** usata male, apprezzata dagli insegnanti, dai genitori ma in fondo anche dagli alunni che accolta la decisione adulta sono obbligati a prendersi una pausa da un mondo virtuale troppo spesso scambiato per quello reale.

La tecnologia, infatti, porta a innumerevoli **vantaggi** da tutti i punti di vista (lavorativi, personali, sociali e relazionali), ma se l'uso che se ne fa è **improprio** diviene uno **strumento pericoloso** che invece di unire le persone le distanzia, invece di farci evolvere ci immobilizza, invece di aprirci gli occhi ce li chiude.

Invitiamo più scuole possibili a seguire questa scia di responsabilità adulta poiché il mondo giovanile di adesso è solo lo specchio degli adulti che siamo.

Il mondo adulto ha tanto lavoro da compiere, prima di tutto di **autoeducazione** e poi di forti prese di posizioni per riuscire a **trasmettere dei messaggi così importanti** alle nuove generazioni. Ma pian piano ci stiamo muovendo verso una nuova consapevolezza e verso il risveglio dei nostri ideali e delle nostre responsabilità.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer](#)



#promuoviamosalute

Adolescenti: "Insonnia Social". La nuova indagine

dicembre 5, 2019

categorie: news
 tags: presa - prevenzione - prevenzione e salute - ricerca - salute e prevenzione - sanità

Smartphone e Social sempre più precoci e sempre meno attenzione ai sistemi di protezione. In aumento i casi di cyberbullismo. Diminuisce la già scarsa propensione alla lettura. Uno su quattro non fa alcuna attività sportiva. Emergenza sonno: a letto tardi, dormono poco, e restano "connessi" anche di notte. Qualche segnale positivo relativo al consumo di sostanze alcoliche: aumenta l'età del primo contatto (in ambiente familiare) con una bevanda alcolica e cresce la percentuale di chi non beve, ma non diminuiscono le "ubriacature" in gruppo. Prevenzione: meno della metà frequenta il medico per controlli sistematici, ma ci va solo in caso di necessità. È questa la fotografia degli "appena teenagers" che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD.

L'indagine è stata presentata a Milano realizzata con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol. L'indagine - curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD - e Maurizio

TRATTAMENTO DISFUNZIONE ERETTILE

#promuoviamosalute

SEGUICI SU

SEGUICI SUI SOCIAL

POST PIÙ LETTI

BAMBINI

Autismo, un pulmino tutto nuovo per i BlunAuti

PREVENZIONE

ADOLESCENTI: INSONNIA SOCIAL. LA NUOVA INDAGINE

Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni). I confronti riportati sono con una analoga indagine svolta nel 2017.

La ricerca sugli adolescenti italiani – evidenzia Paolo Paroni, Presidente di Rete ITER-Istituto IARD – è una cosa unica e che consente di mettere a fuoco meglio i processi di transizione verso il mondo giovanile e adulto. La collaborazione tra Laboratorio Adolescenza e IARD consente di continuare e sviluppare sempre di più questo lavoro di osservazione e conoscenza. La ricerca mette in luce che se da un lato stili di vita e comportamenti attribuibili all'adolescenza proseguono spesso fino oltre i trent'anni d'età, sull'altro versante assistiamo ad una progressiva anticipazione di questi comportamenti, per cui l'osservazione e le conseguente attenzione sociale, educative e istituzionale, devono tener conto di questi mutamenti”.

Sintesi dei principali risultati suddivisi per argomento e commenti

Mondo “social”: sempre prima e sempre di più
 Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, ma oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei dieci anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12 anni.

E non va molto meglio – senza preoccuparsi troppo delle età minime di accesso consentite – con i social: il 54% inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Confrontando i dati con quelli relativi all'edizione 2017 della medesima indagine si evidenzia – a dispetto degli inutili fiumi di raccomandazioni degli “esperti” – una continua precocizzazione del fenomeno (vedi tabelle 1 e 2), così come è in aumento anche la percentuale dei giovanissimi che non utilizza alcuno strumento di protezione del proprio profilo (11% al 15%) messo a disposizione dal “social”.

A questo si aggiunge che, quanto l'accesso ad un social prevede un'età minima (che loro non hanno) per accedervi, non rinunciano, ma il 47% indica l'età minima per poter accedere, il 20% un'età a caso e il 23% di essere comunque maggiorenne, perché (spiegano i ragazzi nei focus group realizzati a corredo dell'indagine) “così non ti prendono per un bambino”. “Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature. Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione. Come se non bastasse sentirsi in competizione in ogni contesto in cui agiscono (dalla scuola, allo sport, a qualunque altra attività svolgano), l'essere costantemente “in vetrina” e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri manifestato attraverso like e follower li rende insicuri al punto di modificare, probabilmente anche inconsapevolmente, il modo di comunicare tra di loro. Un esempio di questo – prosegue Maurizio Tucci – ci è dato anche dall'uso apparentemente bizzarro della comunicazione orale attraverso lo smartphone. Tra di loro mai una telefonata



Glaucoma seconda causa di cecità al mondo. Come prevenire

NEWS



5 milioni italiani con malattie reumatiche, il progetto “da zero a cento”

NEWS



Un sorso di ossigeno, ecco il business del futuro

NEWS



Cambiamenti climatici, un rischio per la gravidanza

[Apri il link](#)
ADOLESCENTI: INSONNIA SOCIAL. LA NUOVA INDAGINE

vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali (a volte anche di contenuto drammatico) che evidentemente li tranquillizzano, perché non costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale".

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.


Articoli correlati

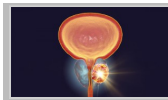

Emergenza agrumi:
la ricerca per prevenire la malattia senza rimedio



World Toilet Day, 1 su 4 non si lava le mani nel bagno dell'ufficio



Ocse richiama l'Italia: ridurre eccessiva prescrizione di antibiotici



Cancro alla prostata, nuova diagnosi potrebbe sostituire test del PSA



Giovani: buone relazioni sociali, ma difettano abitudini salutari

ADOLESCENTI ITALIANI, OLTRE LA METÀ SUI SOCIAL PRIMA DEI 12 ANNI

giovedì, Dicembre 5, 2019

[Io Polemico](#)[Responsabile Civile TV](#)[Accademia della Medicina Legale](#)[Contatti](#)

HOME [SANITÀ](#) [ATTUALITÀ](#) [DALLA PARTE DEI MEDICI](#) [IL PARERE DEGLI ESPERTI](#) [ALTRE RUBRICHE](#)

ATTUALITÀ

Adolescenti italiani, oltre la metà sui social prima dei 12 anni

Di [Redazione](#) - 5 Dicembre 2019 - 0[Like 2](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[LinkedIn](#)[Email](#)[Print](#)

Presentato il report "Adolescenti e stili di vita". Il 60% dei ragazzi ha il primo telefonino tra i 10 e gli 11 anni; il 28% prima dei 10

Circa il 60% degli adolescenti italiani ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo. Sono alcuni dei principali dati che emergono dall'indagine nazionale "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da [Laboratorio Adolescenza](#) e Istituto di Ricerca IARD con la collaborazione della Associazione Culturale Pediatri (ACP) e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol.

L'indagine – curata da Carlo Buzzi, ordinario di Sociologia dell'Università di Trento, referente dell'area sociologica di Laboratorio Adolescenza e membro del Comitato Scientifico di Istituto IARD – e Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – si è svolta tra i mesi di novembre 2018 e maggio 2019 su un campione nazionale rappresentativo di 2019 studenti (1027 maschi e 992 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore (fascia d'età 13-14 anni).

ADOLESCENTI ITALIANI, OLTRE LA METÀ SUI SOCIAL PRIMA DEI 12 ANNI

“L’essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro”.

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente ‘incorporato’ in tutti gli adolescenti.

Uno degli effetti collaterali dell’uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40% deiragazzi, e il sonno ‘on-line’. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti.

Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Leggi anche:

[CONSUMO DI ALCOL E FUMO TRA GLI ADOLESCENTI INCIDE SULLE ARTERIE](#)

TAGS [adolescenti e stili di vita](#) [adolescenti italiani](#) [cyberbullismo](#)
[insonnia](#) [telefoni cellulari](#)

[Informativa trattamento dati](#) [Accademia della Medicina Legale](#) [Contatti](#)

© Copyright 2019 - Responsabile Civile - Tutti i diritti riservati.



Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

ADOLESCENTI, AUMENTANO CYBERBULLISMO E INSONNIA LEGATI ALL'USO DELLO SMARTPHONE

ADOLESCENTI, AUMENTANO CYBERBULLISMO E INSONNIA LEGATI ALL'USO DELLO SMARTPHONE

□ 05 dicembre 2019 □ □ □

E' quanto emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", secondo cui il 60% dei giovani ha già il telefono a 10/11 anni

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca IARD e presentata oggi a Milano. Circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.





SHARE THIS STORY:


□ □ □


LE ALTRE NOTIZIE DI SOCIETÀ

 Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyber bullismo


 Influenza in aumento, 767.000 casi da metà ottobre


 Oggi è la Giornata internazionale delle persone con disabilità


 Scuola, peggiora capacità lettura degli studenti italiani


 Clima, novembre 2019 è il più caldo mai registrato


NEWS PER TE


 Instagram, nuovi utenti dovranno dichiarare la loro età


 Influenza in aumento, 767.000 casi da metà ottobre

 Clima, novembre 2019 è il più caldo mai registrato

 De Magistris e Sala insieme su RTL 102.5, nessuna rivalità tra Napoli e Milano

 Fedez, rischio la sclerosi multipla

 Pearl Harbor, militare spara e si suicida, due morti

 Berlino, a Helen Mirren l'orso d'oro alla carriera

IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI: ECCO I BAMBINI DIGITALI

MENU

Trova articoli sul sito

RICERCA

Sopra la
Notizia

Notizie dal mondo cattolico



ULTIME NEWS

insonni e bullizzati: ecco i bambini digitali

□ □ □

HOME / CULTURA / TOP NEWS / IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI: ECCO I BAMBINI DIGITALI



Ipertecnologici, ma insonni e bullizzati: ecco i bambini digitali

– 5 Dicembre 2019 – pubblicato da Redazione. –

La denuncia di pediatri e associazioni. Umberto Rapetto avverte a Interris: "La continua sollecitazione modifica la psiche"

Bambini ipertecnologici, ma sempre più insonni e soggetti al **cyberbullismo**. È il quadro dei giovani italiani che emerge dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol e realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard, che ha preso in esame oltre **2000 studenti di terza media**. Secondo la ricerca, circa il 60% degli intervistati dichiara di aver avuto un cellulare fra i **10** e gli **11 anni**. Oggi, l'utilizzo dello smartphone è anche funzionale ai social ed alle app di *community*: il 54% degli intervistati inizia ad usarli fra gli 11 e i 12 anni, il 12% prima dei dieci anni. "C'è da sottolineare una tendenza ad avvicinarci in età prescolare, cosicché i minori vengono parcheggiati non più davanti ai televisori ma ai dispositivi elettronici, che sono molto più interattivi dei televisori – afferma a *Interris* **Umberto Rapetto**, Generale della Guardia di Finanza, già comandante del Gruppo anti-crimine tecnologico – . **Questo viene fatto senza la coscienza che questa forma di indipendenza**

ISCRIVITI ALLA NOSTRA MAILING LIST

Inserisci l'indirizzo email:

Iscriviti

Ogni giorno riceverai i nuovi articoli del nostro sito comodamente sulla tua posta elettronica.

ULTIME NEWS DAL SIR

spearneading assistance efforts for the most vulnerable

Mer, Dic 04, 2019
Siria, da Qamishli e Idlib si alza la voce dei cristiani: "Basta guerra! Pagano solo i più deboli e gli innocenti"
Mer, Dic 04, 2019

Card. Krajewski: "If every monastery and parish opened its doors, in Lesbos there would be no one left"
Mer, Dic 04, 2019

Card. Krajewski: "Se ogni monastero e parrocchia aprisse le porte, a Lesbo non troveremmo nessuno"

TAGS

aborto Alessandro D'Avenia Amore azione cattolica bambini Cei Chiesa Costanza Miriano Cristiani perseguitati Ddl Cirinnà

educazione Eutanasia

famiglia fede figli Film Firenze

2015 **gender** genitori e figli Genova

giovani Iraq Isis **la spezia** libertà

Libri matrimonio misericordia pace

papa **papa Francesco**

Preghiera Roma **scuola** sentinelle in

piedi Sinodo Siria Stile di vita Teoria

di genere **Udienza Generale**

unioni civili utero in affitto Verità Vescovo

Palletti **vita**

IPERTECNOLOGICI, MA INSONNI E BULLIZZATI: ECCO I BAMBINI DIGITALI

che si vada ad instaurare è molto preoccupante" ha aggiunto.

Dipendenti da internet

Il documento avverte dai rischi di dipendenza dal web. L'allarme era già stato lanciato un mese fa al Web Summit di Lisbona, dove **Justin McLeod**, fondatore e CEO dell'app di dating *Hinge*, ha comparato la dipendenza da smartphone a quella da sostanze stupefacenti: **"Non credo che il cervello riconosca davvero la differenza, ma otterrà le stesse 'botte' neurochimiche sia quando avrà a che fare con uno shot di alcol o una striscia di cocaina, sia quando si tirerà fuori il telefono per controllare le ultime notifiche push"** ha detto McLeod, che ha un passato da tossicodipendente. L'allarme è stato lanciato anche in Italia: "Si parla di **internet addiction**, di vincolo stabile nei confronti degli strumenti che consentono di navigare online o di avere opportunità di intrattenimento come i videogiochi, dimenticando che la continua **sollecitazione**, da quella visiva a quella acustica, sono un fattore che va a modificare la **stabilità psicologica** di chi, giovanissimo, non ha ancora gli anticorpi per poter dosare l'acquisizione di emozioni nel quotidiano. **Non meraviglia che i giovani presentino, dunque, un'instabilità di carattere emotivo"** è il commento del generale Rapetto, per nulla meravigliato che un **abuso** dello strumento si rifletta nel ritmo veglia-sonno del giovane: "Molto spesso l'utilizzo di questi strumenti avviene in orari che non sono adatti per la fruizione di questo contenuto" ha detto.

Giovani sempre più insicuri

L'utilizzo di app e dei social network costante porta, inoltre, i giovani a scontrarsi con le loro insicurezze: **"L'essere sempre in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto da modificare il modo di comunicare tra loro"** ha affermato all'*Ansa* **Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza. Tutto questo genera derive sociali, come il **cyberbullismo**. **Rapetto**, che ha fondato il **Gruppo Anticrimine Tecnologico**, asserisce con fermezza la gravità di questa tendenza: **"Chi ha prepotenza trova nello strumento digitale un rafforzamento. C'è chi riesce a utilizzare uno smartphone come una pietra da lanciare e ogni messaggio diventa una sassata. Questo – sottolinea – fa sì che ci sia un incremento del fenomeno del cosiddetto flaming [cioè la tendenza a reiterare insulti e offese via web, ndr] ed è facile che questi strumenti vengano soprattutto proiettati al futuro, e non considerati come una manifestazione istantanea"**.

Fonte: **Marco GRIECO** | *InTerris.it*

Condividi questo articolo:

[« Articolo
Precedente](#)

L'inedito di
Chesterton: i riti
nascondono
l'essenza del
Natale?

SALUTE & FITNESS

Benessere/Allarme: solo una ragazza su tre fa sport. E faticano a dormire collegate a internet

□ 2 ore fa □ Matteo Angeli □ Commenta



Tra gli adolescenti aumentano i sedentari: a 13-14 anni uno su 4 non pratica alcuna attività sportiva oltre le 2 ore settimanali a scuola (era uno su 5 nel 2017). E il dato che riguarda le ragazze è peggiore: il 30% non fa attività fisica. Se la scusa più gettonata (36% dei maschi e 41% delle femmine) è "non ho tempo", un 4% di maschi e un 7% di femmine attribuisce la cosa a problemi economici. E' quanto emerge dall'indagine, reda nota da Adnkronos, "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con la collaborazione della Associazione culturale pediatri (Acp) e l'Osservatorio permanente giovani e alcol. *"Gli effetti del combinato disposto tra alimentazione non corretta e sedentarietà - sottolinea Gianni Bona, ordinario di pediatria all'Università di Novara e membro del consiglio direttivo di Laboratorio adolescenza - lo abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, con una percentuale sempre maggiore di adolescenti sovrappeso, se non addirittura obesi. Ma anche al di là di questo grave aspetto, la mancanza della componente sport nella vita di un adolescente è grave a prescindere, perché l'attività fisica e sportiva è necessaria per il complessivo sviluppo fisico e psicologico di una ragazza o di un ragazzo".*

"Il dato differente, tra maschi e femmine, sulla rinuncia allo sport per motivi economici - sottolinea Cinzia Marroccoli, psicologa e presidente di Telefono donna Potenza - evidenzia come purtroppo sia ancora radicata nelle famiglie l'abitudine a 'investire' le proprie risorse più sui figli maschi che sulle figlie femmine. Un atteggiamento che inevitabilmente porta a considerare l'essere donna come un disvalore, incidendo negativamente sulla rappresentazione del femminile sia da parte delle ragazze che dei ragazzi".

Il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% capita spesso), e al 66% (72,3% delle femmine) capita qualche volta o spesso di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. Ma cosa fanno i teen-insonni quando non riescono ad addormentarsi? La maggioranza (44% delle femmine e 36% dei maschi) naviga su Internet o utilizza i social; uno scarso 30% accende la televisione, meno del 10% legge qualche pagina di un libro.

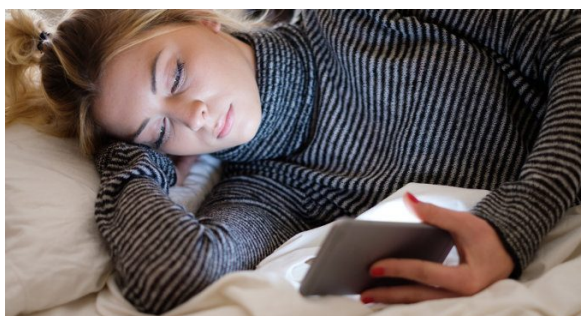
Circa il 60% ha il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, e oltre il 28% lo ha avuto in regalo prima dei 10 anni. Solo una esigua minoranza ne entra in possesso dopo i 12



Smartphone: vietato usarli, bloccano il sonno e aumentano l'insonnia

L'uso di smartphone e social network già dall'età di 11 anni provoca una maggiore incidenza di casi d'insonnia negli adolescenti, oltre all'esposizione precoce al cyberbullismo.

Da [Flavio Mezzanotte](#) - 5 dicembre 2019



Un'indagine dal titolo "Adolescenti e Stili di Vita" realizzata dal Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard svela che l'uso di **smartphone e social network** già dall'età di 11 anni **provoca una maggiore incidenza di casi d'insonnia negli adolescenti.**

Un altro effetto collaterale dell'uso precoce degli smartphone connessi a Internet **è l'esposizione al cyberbullismo**, di cui il 40% del campione ha avuto già esperienza. Tornando all'insonnia, l'indagine riferisce che il 20% dei ragazzi dorme meno di 7 ore a notte, mentre solo il 7% arriva alle nove ore. **Tra le cause dell'insonnia occupa il primo posto l'uso dello smartphone**, il cui schermo luminoso non permette al cervello di entrare nella fase di riposo, e **nella maggioranza dei ragazzi rimane acceso anche di notte.**



Contattaci

SMARTPHONE: VIETATO USARLI, BLOCCANO IL SONNO E AUMENTANO L'INSONNIA

Smartphone: vietato usarli, bloccano il sonno e aumentano l'insonnia



Questa ricerca commissionata dall'*Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol* ha abbracciato il biennio 2018-2019 analizzando un campione di oltre 2000 studenti delle medie. Dati pubblicati emerge che circa il 60% di questi ragazzi ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, la stessa età più o meno in cui si affacciano per la prima volta sui social network.

I giovani sono spesso abbandonati a loro stessi senza alcuno strumento di protezione del proprio profilo social né un'educazione digitale che dovrebbe essere trasmessa dai genitori. **Come ha affermato a margine Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza: "l'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social più frequentati da questa fascia di età perde terreno un colosso come Facebook ma anche un recente fenomeno come Ask Fm. Al contrario aumenta l'incidenza di app come Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush, mentre **WhatsApp è talmente diffuso da non entrare nemmeno in discussione.**

TAG [adolescenti](#) [Adolescenti e Stili di Vita](#) [Associazione Culturale Pediatri](#)
[insonnia](#) [smartphone](#)

© Testata Giornalistica registrata presso il Tribunale di Roma con decreto n° 225/2015. TecnoAndroid.it è gestito dalla Seven SRLS





Unione Nazionale Consumatori Comitato Provinciale e Regionale della Calabria

CHI SIAMO

DOVE SIAMO

STORIA E FINALITÀ

COME ASSOCIARSI

I NOSTRI CONSULENTI

CONTATTI

GIOVEDÌ, DICEMBRE 05, 2019

TEXT SIZE

NOTIZIE RECENTI

- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 TARI, SCONTO PER FAMIGLIE DISAGIATE**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 COME CAMBIA L'ASSICURAZIONE RCAUTO: BUONE NOTIZIE DALLA MANOVRA?**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 POVERTÀ SANITARIA, QUASI MEZZO MILIONE DI PERSONE NON PUÒ CURARSI. FAMIGLIE CON FIGLI PENALIZZATE**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 LADRI: NATALE OCCASIONE GHIOTTA PER I FURTI IN CASA. COMPLI I SOCIAL**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 L'ESPERTO RISPONDE SU... MERCATO LUCE E GAS**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 IL NOTAIO RISPONDE SU... SUCCESSIONE**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 LATTE IMPORTATO: ESISTE DAVVERO UN "PROBLEMA SICUREZZA"?**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 IL DECALOGO SUGLI ADDOBBI NATALIZI**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 RETAIL: CHE COS'È E COME STA CAMBIANDO LA VENDITA AL DETTAGLIO**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 YOGURT: 6 BUONI MOTIVI PER MANGIARLO**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 UN BIMBO SU QUATTRO IN ECCESSO DI PESO**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 GLI ITALIANI E LO SMARTPHONE, UN AMORE SENZA FINE. 5 ORE AL GIORNO COL CELLULARE IN MANO**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 IN PALESTRA? 7 ITALIANI SU 10 RIMANDANO L'APPUNTAMENTO CON LA FORMA FISICA A GENNAIO**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 SCARPE & CONSUMATORI, NELLO SHOPPING VINCONO QUALITÀ E SOCIAL**
- **Giovedì, 05 Dicembre 2019 ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE**
- **Mercoledì, 04 Dicembre 2019 ARRIVA L'RC AUTO FAMILIARE: PREMIO PIÙ BASSO PER TUTTI I VEICOLI**
- **Mercoledì, 04 Dicembre 2019 GIOCATTOI SENZA STEREOTIPI DI**

- Sei qui:
- Home
- Generale
- Sanità
- ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

Uno dei nostri obiettivi è diventare il **TUO** punto di riferimento!

Se non conosci i tuoi diritti, se non sai come farli valere, se hai problemi con la Pubblica Amministrazione o con i gestori dei servizi pubblici,

l'U.N.C. ti offre assistenza legale, fiscale e consigli utili, tutelandoti in tutte le sedi, anche giudiziarie, conciliative, tributarie ...

L' **UNIONE** fa la forza se dai forza all'**UNIONE**.



"DAMMI UN CONSIGLIO"

CONSULENZA LEGALE TELEFONICA



CENTRO DIFESA DEL MALATO, IL PORTALE CHE COMBATTE LA MALASANTA'



SULL'ACQUA NON POTABILE L'UNC ANNUNCIA UN'AZIONE COLLETTIVA ED UN ESPOSTO ALLA PROCURA DELLA REPUBBLICA

CENTRO DIFESA DEL MALATO



Dammi un consiglio!



SERVIZIO GRATUITO

Organismo di Mediazione
sede di Reggio Calabria



Menu Principale

- > Home
- > Notizie utili
- > Assicurazioni
- > Autoveicoli e dintorni
- > Fisco
- > Mobbing
- > Sanità
- > Sicurezza alimentare
- > Telefonia
- > Turismo
- > Download

ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

GENERE, QUALCOSA SI MUOVE

- **Martedì, 03 Dicembre 2019 PLASTIC E SUGAR TAX: FAVOREVOLI 6 ITALIANI SU 10. PRONTI A CAMBIARE ABITUDINI**
- **Martedì, 03 Dicembre 2019 STOP ALLE MULTE AI NEGOZIANZI SENZA POS. UNC: È UNA RETROMARCIA**
- **Martedì, 03 Dicembre 2019 FINANZA SOSTENIBILE, SI FA SEMPRE PIÙ STRETTO IL LEGAME FRA CLIMA E RISPARMIO. MA SI PUÒ FARE DI PIÙ**
- **Martedì, 03 Dicembre 2019 CYBER MONDAY, UN TERZO DELLA SPESA DI NATALE SI FA ON LINE COMPRESA QUELLA PER IL CIBO**
- **Lunedì, 02 Dicembre 2019 STOP TARIFFE ROAMING, IN UE USO DEI DATI MOBILI È AUMENTATO DI 10 VOLTE**
- **Lunedì, 02 Dicembre 2019 MEDICO RESPONSABILE ANCHE SE L'ECOGRAFIA NON MOSTRA LA MALFORMAZIONE DEL FETO**
- **Venerdì, 29 Novembre 2019 MULTA ILLEGITTIMA SE L'AUTOVELOX È APPROVATO MA NON OMOLOGATO**
- **Venerdì, 29 Novembre 2019 BLACK FRIDAY IN ARRIVO? ATTENZIONE ALLO "SHOPPING COMPULSIVO", 5 SEGNALI PER RICONOSCERE IL PROBLEMA**

CONTROLLIAMO GRATUITAMENTE LA TUA BOLLETTA TELEFONICA



NEWSLETTERS

Nome

Email

Vai

Cerca...

UNC Salute e Benessere
TUTELA del MALATO



Endometriosi e Dolore Pelvico ATTIVATO PRESSO IL "CENTRO DIFESA DEL MALATO" DELL'UNC CALABRIA, LO SPORTELLO PER L'ENDOMETRIOSI

ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

Adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessi al giudizio degli altri. E compaiono nuovi fenomeni: l'insonnia da smartphone

Elena Leopardio

Hanno lo smartphone in mano tra i 10 e gli 11 anni (60%) e una vita social molto intensa nonostante la giovane età. È questa l'evidenza che balza subito agli occhi leggendo i risultati dell'indagine "Adolescenti e Stili di vita" realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

Sui social preoccupa soprattutto la grande superficialità con la quale i ragazzi tutelano la loro privacy, lasciando molto spesso il profilo impostato come "pubblico" (tra l'1% e i 15% non adotta alcuna misura di protezione dei propri contenuti).

Inoltre, benché sia prevista un'età minima per l'iscrizione ad un social network, pochi si fanno scrupolo a dichiarare un'età falsa per poter creare un account.

A tutto "social"

Il 47% indica l'età minima per poter accedere (16 anni, nel caso di Facebook ad esempio), il 20% dichiara un'età a caso e il 23% dice di essere comunque maggiorenne, perché, spiegano i ragazzi, "così non ti prendono per un bambino". Poco importa se in questo modo ci si espone più o meno inconsapevolmente a contenuti e discorsi tutt'altro che adatti alla propria età.

"Un pericoloso esordio in età pressoché infantile – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – quando non si ha assolutamente la necessaria maturità psicologica per poter utilizzare strumenti di comunicazione così potenti e insidiosi anche ad età ben più mature".

Ma al di là dei pericoli più visibili – la deriva del cyberbullismo è il più evidente – la permanenza H24 nell'agone della piazza virtuale contribuisce ad aumentare la fragilità di una generazione di adolescenti costantemente in ansia da prestazione, sottomessa al giudizio degli altri che si esplicita in like e follower.

Circa i social (e gli strumenti di messaggistica) più utilizzati, si conferma il progressivo calo di Facebook e l'incremento di Instagram. Parabola discendente per Ask Fm, mentre è in crescita Snap Chat. Diventa consistente l'utilizzo di Telegram e This Crush (quasi inesistenti nel 2016), mentre non abbiamo rilevato il dato su TikTok, esploso recentissimamente. WhatsApp è praticamente "incorporato" in tutti gli adolescenti.

Cyberbullismo

Il 40% è entrato in contatto (direttamente o indirettamente) con episodi di cyberbullismo. Positivo che il 56% dica che la prima cosa da fare, in caso si diventi vittima di un episodio di cyberbullismo, è avvisare i genitori.

Stride un po', invece, sentir affermare (30%) – da chi, come loro, è costantemente connesso – che per prevenire il cyberbullismo si dovrebbero utilizzare poco i social.

Sonno "on-line"

Ma il cyber bullismo non è l'unica conseguenza dannosa dell'uso costante di smartphone e social. Il vamping, ovvero l'insonnia indotta dalla bulimia da connessione, sta diventando un problema per molti ragazzi. Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte ("dose" di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore. D'altra parte andando a letto tra le 22.00 e le 23.00 (55%) o dopo le 23.00 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi. E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi di quell'età.

"Ritardare più del dovuto il momento di andare a dormire – evidenzia Maria Luisa Zuccolo, responsabile del "Gruppo di lavoro adolescenza" dell'Associazione Culturale Pediatri – può determinare la comparsa di un vero disturbo del ritmo sonno-veglia dovuto alla mancata sincronizzazione tra ritmo interno (tentativo di dormire in un momento incompatibile col proprio orologio interno) e ritmo imposto dalle esigenze sociali (alzarsi per andare a scuola)".

Unione Nazi...
840 likes

Like Page

Be the first of your friends to like this

Unione Nazionale Consumatori Calabria
about a week ago

1955

UNCONSUM.IT
PROCESSO UNICRE...
In accoglimento di motivat...

Like Comment 1

Unione Nazionale Consumatori Calabria

I nostri video



ADOLESCENTI, MAI SENZA SMARTPHONE. SI DORME SEMPRE MENO E MALE

Naturalmente il telefonino, con annesso mondo social, è l'immancabile compagno di sonno e insonnia degli adolescenti. La maggioranza degli intervistati non lo spegne prima di andare a dormire e spesso anche nel corso della notte, messaggia con gli amici.

 **Mi piace**

 **Condividi**

Commenti: 0

Ordina per **Meno recenti** ▾

 **Plug-in Commenti di Facebook**

Joomla SEF URLs by Arto

**Centro Informazione
e Sicurezza Alimentare**



**Centro di Orientamento
Giuridico del Consumatore**



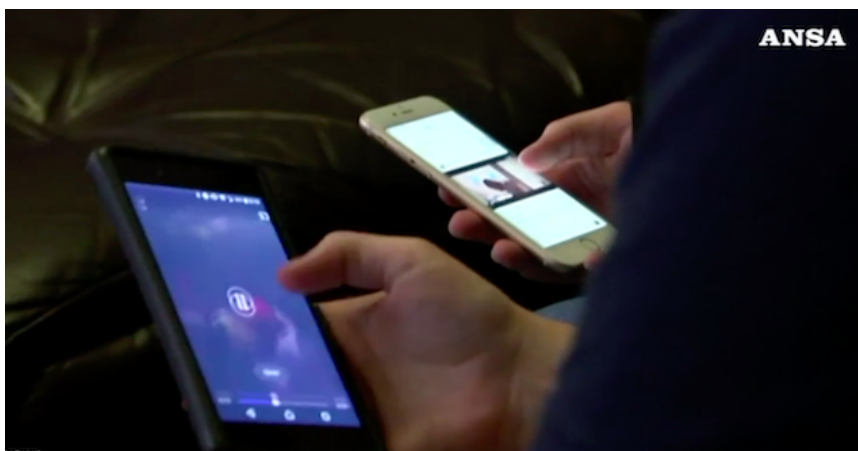
Accesso Partner

INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA




Indagine sugli adolescenti, lo smartphone come una droga

Internet e Social. Miscellanea Dicembre 5, 2019 ansa



Adolescenti, lo smartphone come una droga. (ANSA)

ROMA. – Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte ad un contraddittorio in tempo reale. Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat. WhatsApp è praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet.

Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus.

L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

7 dicembre 2019

Sommario				
Data	Pla	Titolo	Articolo	Argomento
07/12/2019	10	LA NAZIONE	SOCIAL VIETATI AI 13ENNI? MACCHE, TUTTI SUL WEB	LABORATORIO ADOLESCENZA
06/12/2019	WEB	DAGOSPIA.COM	SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	ENTORNOINTELLIGENTE.COM	INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	GAY.IT	EDUCAZIONE SESSUALE E RISPETTO MINORANZE: I 2 TEMI CHE IL 60% DEGLI STUDENTI VORREBBERO AFFRONTARE A SCUOLA	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	ILTEMPO.IT	CON LA PIATTAFORMA FAMILY HEALTH, TUTTI I SEGRETI DEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	IT.PAPERBLOG.COM	NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
06/12/2019	WEB	MARIASTELLAGELMINI.IT	CHIUNQUE, CON UNO SMARTPHONE, PUO' DIVENTARE CYBERBULLO: L'INDAGINE CONDOTTA TRA 780 STUDENTI DI MILANO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
05/12/2019	WEB	ZEROZONE.IT	NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

Social vietati ai 13enni? Macché, tutti sul web

Sondaggio choc: l'84% degli under 14 ha falsificato l'età quando si è registrato. Dati fasulli anche per il 22% che si è iscritto coi genitori

di **Giulia Prosperetti**
ROMA

Fatta la legge, trovato l'inganno. E quando parliamo di minori e social network, quel mondo virtuale che ha ormai attirato anche preadolescenti poco più che bambini, aggirare la norma non è difficile. A fornire un allarmante quadro è un sondaggio realizzato da 'Osservare Oltre' (Associazione Nazionale Presidi ed Etutorweb) per il Tg3. Dei quasi 7.900 ragazzi dai 10 ai 14 anni intervistati l'84% già possiede un profilo social. Account aperti in barba alla legge che vieta ai minori di 13 anni di usare piattaforme come Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp o TikTok. Per iscriversi è necessario aver almeno 14 anni ma la legge consente ai 13enni di accedere ai social con la supervisione dei genitori. Proprio questi ultimi - rileva l'indagine - nel 22% dei casi si sono resi 'complici' mentendo sull'età dei loro figli. Autorizzazioni date con leggerezza di cui, in caso di condotte scorrette attuate dai ragazzi, i genitori risponderanno in prima persona. «Quasi la metà dei compagni di classe di mia figlia ha già il cellulare e usa WhatsApp, Instagram o TikTok. Parliamo di bambini di 10 anni con genitori consenzienti. A me dicono che sono troppo rigida perché non le darò il telefonino, e relativa possibilità di farsi social, fino ai suoi 14 anni» racconta Federica Alderighi, mamma di Valentina, una delle poche alunne ancora senza cellulare nella quinta della sua scuola elementare a Fregene, in provincia di Roma.

Una tendenza confermata anche dal recente 'Rapporto su adolescenti e stili di vita' realizzato da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. Dall'indagine emerge che per accedere ai social nessuno al momento dell'iscrizione ha dichiarato la sua vera età: il 47% ha indicato l'età minima richiesta; il 20% un'età a caso e il 23%

di essere maggiorenne, perché - spiegano i ragazzi - «così non ti prendono per un bambino». Il 54% dei preadolescenti inizia la sua vita in rete tra gli 11 e i 12 anni e il 12% prima dei 10 anni. Oltre alle criticità legate all'aspetto legale, la diffusione dei social tra i giovanissimi presenta anche diversi rischi per la salute fisica e mentale dei ragazzi. Piccole vite che che nell'87% dei casi - riporta Osservare Oltre - subiscono già la pressione dei 'like' con l'86% dei ragazzi che si dice molto influenzato dalle indicazioni che arrivano dal social. Capitolo a parte è quello del cyberbullismo. Il 67% dichiara di divertirsi a guardare video in cui uno sfigato viene preso in giro. A livello regionale, dal sondaggio, emerge che i ragazzi più esposti a insidie e molestie sono quelli del Nord Est.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SEGRETI ON LINE

Oltre 9 ragazzini su 10 non rivelano a mamma e papà cosa vedono e dicono

DIVIETI IMPOSSIBILI

Il 91% ammette che si arrabbierebbe se in casa fossero banditi i social

14

ANNI PER LEGGE

La legge prevede che per utilizzare i social network bisogna avere almeno 14 anni. Tra 13 e quattordici è possibile farlo con la supervisione dei genitori. Sotto i 13 è vietato. Se un 13enne commette un reato o provoca danni, il responsabile è il genitore.

67%

AMMIRA I BULLI

Quasi sette studenti delle medie inferiori tra i 10 e i 14 anni (su un campione anonimo di 7.896 intervistati in tutta Italia sull'utilizzo dei social) ammette che si diverte a guardare video in cui «uno sfigato viene preso in giro».

78%

REGALA I DATI

Sono otto ragazzini su dieci quelli che rispondono ai sondaggi o alle domande da parte dei social network. Si tratta di dati di marketing preziosi per qualsiasi azienda, dati che significano campagne pubblicitarie mirate ed efficaci.

87%

VIVE DI 'LIKE'

Quasi la totalità degli studenti delle medie inferiori, da Nord a Sud, dichiara che i 'like' sono molto importanti nella vita quotidiana. E l'86% sostiene di essere molto influenzato dalle indicazioni che arrivano da parte dei social.

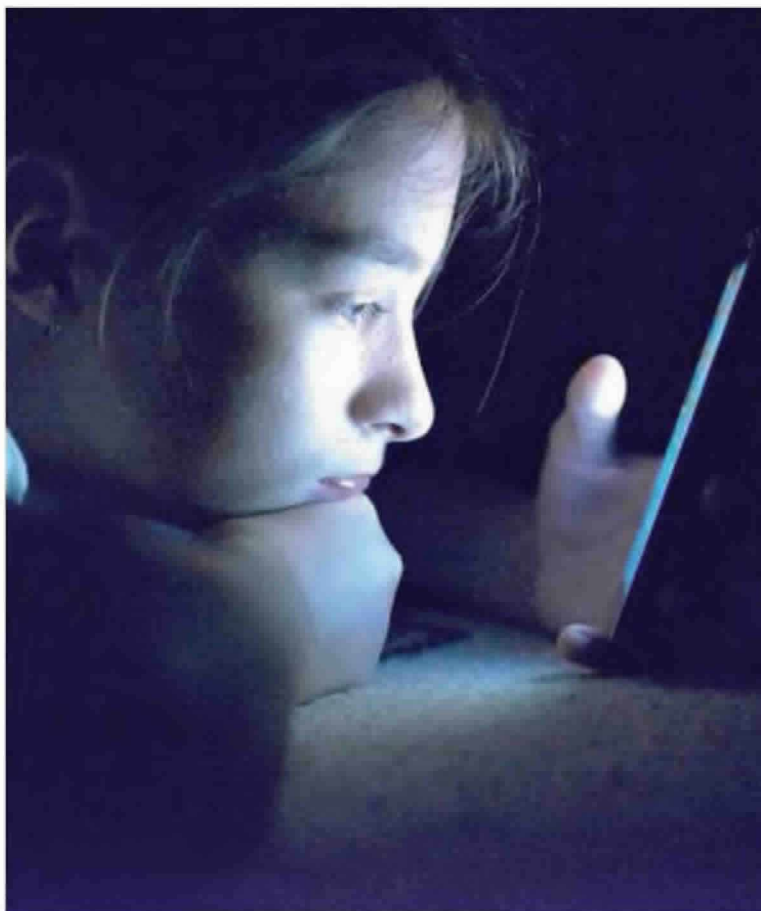


Foto generica di una ragazzina che durante la notte invia una e-mail con lo smartphone

10

Primo Piano **Leggi nelle foto, la grande balla**

Social vietati ai 13enni? Macché, tutti sul web

Esclusivo: come i 13enni usano i social network, i più usati dai ragazzi sono WhatsApp e Instagram. I dati sono di un'indagine di 1200 ragazzi di 13 anni

14
L'età per i social

67%
AMMIRAGLI (MIL)

78%
MIGLIORI (MIL)

87%
PER LA LUCE

ESSELUNGA
S
domani
8 dicembre
tutti i negozi aperti
dalle **8** alle **20**

ESSELUNGA.it

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...



6 DIC 2019 09:40

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO TARDI E HANNO UN SONNO DISTURBATO DA UNA COSTANTE "CONNESSIONE" CON IL LORO AMBITO RELAZIONALE: AGLI ADOLESCENTI NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO PER GODERSI UN RIPOSO RISTORATORE - MOLTI HANNO L'INSONNIA, ALTRI RIMANGONO SOTTO LE COPERTE PER MENO DI 7 ORE - E LA MANCANZA DI SONNO SAREBBE ALLA BASE DI COMPORTAMENTI ANTISOCIALI COME BULLISMO E VIOLENZA, COSÌ COME DI DISTURBI COME SONNOLEZZA DIURNA, ANSIA E...

-

Condividi questo articolo

1 - ADOLESCENTI, PER DORMIRE NON BASTA SILENZIARE IL TELEFONO
Maurizio Tucci per **"Salute - Corriere della sera"**

Dormono meno di quanto sarebbe necessario, vanno a letto molto tardi e hanno un sonno spesso disturbato da una costante «connessione» - effettiva e/o psicologica - con il loro ambito relazionale.

È questo, in estrema sintesi, il quadro che emerge dall'indagine «Gli adolescenti e il sonno» realizzata dall'Associazione no-profit Laboratorio Adolescenza e l'Istituto di Ricerca IARD, in collaborazione con ACP (Associazione Culturale Pediatri) e con il contributo non condizionante di Uriach Italia, divisione Laborest.



**ADOLESCENTI E
SONNO 11**

Inoltre, il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi sostiene di avere problemi ad addormentarsi (al 13% il problema si presenta spesso) e al 66% (72,3% delle



**ADOLESCENTI E
SONNO 8**

Solo il 6,8% del campione intervistato afferma di dormire almeno 9 ore per notte («dose» di sonno opportuna a quell'età), mentre il 20% dorme addirittura meno di 7 ore.

D'altra parte andando a letto tra le 22 e le 23 (55%) o dopo le 23 (28%), di tempo per riposare adeguatamente, specie se si è in periodo scolastico, non ne resta molto.

**ADOLESCENTI E
SONNO 10**

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...

femmine) capita (qualche volta o spesso) di svegliarsi durante la notte e di non riuscire più ad addormentarsi.



**ADOLESCENTI E
SONNO 3**

dormire poco e male, come gli stessi adolescenti riferiscono, sono evidenti: difficoltà a svegliarsi al mattino, avere un senso di stanchezza durante la giornata, mal di testa, effetti negativi sul rendimento scolastico; in breve tutti i sintomi della cosiddetta Sindrome da fase del sonno ritardata».

«Nonostante queste evidenze - continua l'esperta - il problema è sottostimato. Anche quando l'insonnia non è occasionale gli adolescenti ne parlano poco, non solo con il medico (28%) ma anche con la famiglia.



**ADOLESCENTI E
SONNO 5**



E i risvegli notturni risultano più frequenti di quanto non sarebbe ragionevole aspettarsi da ragazze e ragazzi. «Andare a letto e avere un sonno ristoratore non sono la stessa cosa - commenta Maria Luisa Zuccolo, responsabile del gruppo di lavoro adolescenza dell'Associazione Culturale Pediatri - e le conseguenze del



**ADOLESCENTI E
SONNO 4**

Risulta, infatti, che in oltre il 40% dei casi i genitori non sono a conoscenza di questo problema. È fondamentale quindi che i pediatri si abituino a porre, direttamente agli adolescenti, domande sulla qualità del sonno».

2 - IL POCO SONNO FACILITA IL BULLISMO E IL MAL DI TESTA

Cesare Peccarisi per **"Salute - Corriere della sera"**

Secondo uno studio appena pubblicato sul Journal of Crime & Delinquency dal sociologo Daniel Semenza della Rutgers University del New Jersey e da Ilene Rosen dell'Università della Pennsylvania ex presidentessa dell'American Academy dei disturbi del sonno, il sempre più ridotto riposo notturno degli studenti sarebbe alla base di comportamenti antisociali come bullismo e violenza, così come di disturbi come sonnolenza diurna, ansia, depressione e mal di testa, sempre più diffusi fra i banchi di scuola.



**ADOLESCENTI E
BULLISMO 7**



**ADOLESCENTI E MAL
DI TESTA 3**

Nella fascia d'età adolescenziale questo disturbo rappresenta spesso un modo doloroso ma efficace di denunciare il proprio disagio: attraverso il linguaggio del dolore fisico il bambino rende manifesta una situazione personale di malessere e comunica un messaggio di sofferenza psicologica.

testa comunemente chiamato da stress aumentati di oltre il 60 per cento, mentre il suo livello medio in questa fascia d'età era sempre stato attorno al 15 per cento.

Dagli anni ottanta nei giovani del nostro Paese i casi di cefalea tensiva, il mal di

Nell'80 per cento dei casi sono legati a cause emotive dovute ai crescenti stimoli cui sono sottoposti i giovani di oggi: sempre più multitasking, divisi fra ore sui banchi e attività extrascolastiche, subiscono l'introduzione del tempo pieno e l'assenza di genitori, sempre più impegnati, a loro volta, sul lavoro e costretti a trascorrere con loro sempre

**ADOLESCENTI E
BULLISMO 5**

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...

meno tempo, senza contare lo sfaldarsi dei nuclei famigliari a causa delle sempre più numerose separazioni.



**ADOLESCENTI E MAL
DI TESTA 2**



Caricare poi i figli di troppe responsabilità e aspettative, sottoponendoli talora anche allo stress di occupazioni extrascolastiche eccessive, come attività sportive che finiscono per sovraccaricarli psicologicamente oltre che fisicamente, può essere controproducente, mentre occorre creare attorno a loro un ambiente

sereno e soprattutto dedicare loro più tempo.

In tutto questo, la carenza di sonno fa certamente la sua parte: «I giovani devono dormire da un minimo di 8 ore e mezza per notte a un massimo di 10 - dice la Professoressa Ilen Rosen- invece il loro orologio biologico del sonno è sempre in riserva: troppo spesso vanno a dormire non prima delle 22,30 o delle 22,45 perché hanno troppe cose da fare.

Non solo i compiti a casa lasciati sempre all' ultimo momento, ma anche i programmi TV, il computer e, soprattutto, i micidiali messaggini del cellulare che talvolta si portano pure a letto ritardando ulteriormente l' addormentamento (si veda l' articolo nella pagina accanto, ndr).

Poi però devono alzarsi alle 7 o alle 8 per andare a scuola e il loro cervello, ancora in crescita, deve lavorare con una carenza di riposo notturno che si traduce soprattutto in ridotta resistenza allo stress. Agli studenti più grandi bastano invece 8 ore di sonno perché a 20 anni il loro cervello si è quasi completamente sviluppato».



**ADOLESCENTI E
BULLISMO 4**



**ADOLESCENTI E MAL
DI TESTA 4**

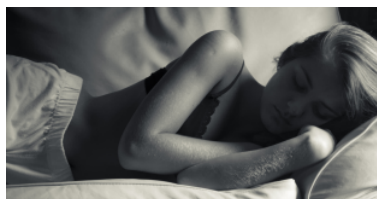
Tant' è vero che i ricercatori diretti da Amy Gelfand dell' UCSF Benioff Children' s Hospital di San Francisco hanno appena pubblicato un altro studio sulla rivista Headache confrontando 141 liceali che andavano a scuola alle 8,30 con 115 che invece ci andavano più tardi e hanno dimostrato che in questa fascia d' età la perdita delle ore di sonno è meno influente sull' insorgenza di mal di testa.

Ovviamente non bisogna esagerare: lo studio ha infatti preso in esame solo lievi differenze fra studenti sovrapponibili per sesso ed età con un tempo medio di sonno di 5 ore e 36 minuti, cioè 3 ore e 4 minuti meno della durata consigliata.

Chi andava a scuola prima si svegliava 29 minuti prima di chi entrava in classe più tardi (alle 6,09 invece che alle 6,38) e usciva di casa quasi mezz' ora prima (alle 7,02 invece che alle 7,28).



**ADOLESCENTI E
BULLISMO 3**



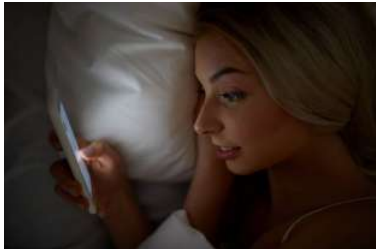
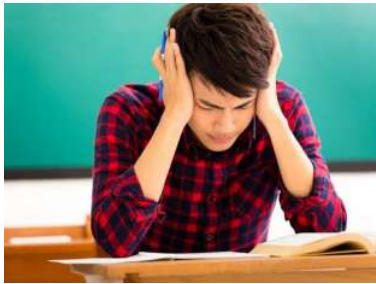
**ADOLESCENTI E
SONNO 6**

**ADOLESCENTI E MAL
DI TESTA 1**

Ciò però non ha avuto una significativa influenza sull' incidenza di mal di testa negli scolari più mattutini: 8 attacchi al mese in questi ultimi in confronto a 7 di quelli dell' altro gruppo. Negli Stati Uniti, comunque, l' American Academy di Pediatria ha raccomandato alle scuole di non far iniziare le lezioni prima delle 8,30 e l' American Academy dei Disturbi del Sonno raccomanda agli studenti di dormire almeno 8 ore per notte.

**ADOLESCENTI E
BULLISMO 1**

SONNO O SON DESTO - DORMONO MENO DI QUANTO SAREBBE NECESSARIO, VANNO A LETTO MOLTO TARDI...



**ADOLESCENTI E
SONNO 9**



**ADOLESCENTI E
BULLISMO 6**



**ADOLESCENTI E
BULLISMO 2**



**ADOLESCENTI E
SONNO 7**

Condividi questo articolo

INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA



PREVIO
Naufragio davanti alla
Mauritania, strage di migranti

SIGUIENTE
Calcio trascina Italia, impatto
socio-economico da tre
miliardi

INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA

3 min ago / Hernan Porras Molina / 3 min read



Entornointelligente.com /

ROMA. – Fragili, dipendenti dal giudizio degli altri dato con un like, iperconnessi ai social e sempre con lo smartphone in mano, regalato sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), diventato ormai una droga, da cui non ci si riesce a separare neanche la notte, visto che l'insonnia aumenta: è la fotografia degli adolescenti italiani scattata dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita' del Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social, nonostante le raccomandazioni in senso contrario degli esperti: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12 anni, e il 12% prima dei 10.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Lo dimostra il fatto che tra di loro non c'è mai una telefonata vera, ma solo successioni lunghissime di messaggi vocali, che non li costringono a far fronte

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

[Apri il link](#)

INDAGINE SUGLI ADOLESCENTI, LO SMARTPHONE COME UNA DROGA



mentre aumentano Instagram, Snap Chat, WhatsApp e praticamente 'incorporato'.

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto, direttamente o indirettamente, il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono ormai i loro immancabili compagni di insonnia. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet.

Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. E difatti l'altro dato che emerge è che i ragazzi leggono sempre meno. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno. Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno.

A livello di attività fisica poi, il 25% dei maschi (era il 20% nel 2017) e il 30% delle femmine non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola. La scusa più gettonata è 'non ho tempo', ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici.

Poca anche la prevenzione. La maggioranza (54%) va dal medico solo quando c'è un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus.

L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale.

(di Adele Lapertosa/ANSA)

LINK ORIGINAL: [La Voce d'Italia](#)

[Entornointelligente.com](#)

FRAGILI / LABORATORIO ADOLESCENZA ISTITUTO / STILI / VITA&RSQUO



PREVIO

SIGUIENTE

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

Gay.it / Storie / Educazione sessuale e rispetto minoranze: i 2 temi che il 60% degli studenti vorrebbero affrontare a scuola

Educazione sessuale e rispetto minoranze: i 2 temi che il 60% degli studenti vorrebbero affrontare a scuola



Grande interesse in particolare per l'educazione sessuale riguardanti il genere e le minoranze, tra cui i membri della comunità LGBT.



| 0



ALESSANDRO BOVO | 6 DICEMBRE 2019

Oltre uno studente su due. E se si considerano le studentesse, la percentuale sale al 71%. Questi i primi dati dell'indagine che ha chiesto agli studenti **quale argomento gli piacerebbe fosse trattato a scuola**. La

EDUCAZIONE SESSUALE E RISPETTO MINORANZE: I 2 TEMI CHE IL 60% DEGLI STUDENTI VORREBBERO AFFRONTARE A SCUOLA

risposta: **il rispetto di genere e verso le minoranze**. Tra le minoranze più segnalate, gli studenti hanno inserito quelle religiose, etniche e per l'orientamento sessuale. Lo ha deciso il 60% degli intervistati. Un po' più sotto, **l'educazione sessuale**, che si guadagna il secondo posto con il 45% dei maschi e il 51% delle femmine.

Queste **rilevazioni** sono state ottenute grazie all'indagine denominata "*La scuola vista dagli adolescenti*", realizzata su 780 studenti delle scuole di **Milano**, da Laboratorio Adolescenza e Canale Scuola di [Corriere.it](#). Laboratorio Adolescenza con la partecipazione di **Ricerca IARD** analizzano anche periodicamente lo stile di vita degli adolescenti su **scala nazionale**. I dati sono interessanti: l'80% dei giovani che hanno risposto alle domande del centro, **pensano che la scuola sia il posto migliore** per parlare di educazione sessuale, perché visto come luogo dove avere una **formazione adeguata e completa**.

Ma l'educazione sessuale sembra essere un tabù

Sessualità e genitori non vanno d'accordo. Non siamo in Polonia, dove l'educazione sessuale è considerata reato. Ma se non è la legge dello Stato, sono i genitori, di quegli stessi studenti che vogliono parlare dell'argomento. Un **tabù** che porta i giovani a documentarsi altrove, il più delle volte ricorrendo alla **pornografia**, che mostra solo il "**lato positivo**" del rapporto sessuale. E non di malattie sessualmente trasmissibili, **HIV** e **AIDS**, protezioni e rischi di gravidanze indesiderate.

Così, con i genitori che si oppongono da una parte, **associazioni contrarie** poiché temono che si parli anche di **coppie omosessuali** e **gender** dall'altra, gli studenti sono quelli che ci rimettono, rimanendo **ignoranti** su un tema tanto delicato quanto importante.

TI SUGGERIAMO ANCHE ["Omosessualità è contronatura", insegnante sotto inchiesta e materiale didattico sequestrato](#)

Ma non è finita qui: perché (alla faccia del gender), al terzo posto dell'indagine gli studenti vorrebbero **trattare anche di Costituzione, di diritti civili e di attualità**. Questi temi sono ancora più complicati, spiega **Rocco Cafarelli**, Dirigente di un istituto che ha partecipato alla ricerca e che ha dato la sua opinione al Corriere:

Se parlare di educazione sessuale nella scuola è complicato, parlare di attualità è impossibile. Come farlo evitando ogni riferimento politico? E mai come in questo periodo, in cui vengono contestati dalle famiglie anche i testi di storia, per quanto si possa

EDUCAZIONE SESSUALE E RISPETTO MINORANZE: I 2 TEMI CHE IL 60% DEGLI STUDENTI VORREBBERO AFFRONTARE A SCUOLA

essere oggettivi non sarebbe mai sufficiente per evitare polemiche di ogni tipo.

Scendendo la **lista**, si trovano poi la prevenzione alla dipende di alcol, droghe e fumo (28%), e il **cyberbullismo** (16%) e il tema dei cambiamenti climatici. Tutti punti per i quali non c'è né il tempo né la preparazione giusta per essere affrontati in modo completo. In questa indagine, è **bene sottolineare**, non si parla di semplici incontri di un'ora alla settimana in aula magna, bensì di una **materia** come può essere matematica e storia.

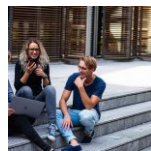
STORIE [EDUCAZIONE SESSUALE](#) [PARITÀ DI GENERE](#) [STUDENTI LGBTQ](#)



Commenta l'articolo

Like 53K

Segui @gayit



STORIE

Studenti in affitto a Bologna: coinquilini e proprietari discriminano anche...



STORIE

Adolescente gay incoronato dai compagni di scuola: "Grazie per avermi..."

IL TEMPO.it

QUOTIDIANO INDIPENDENTE

HOME POLITICA CRONACHE ROMA CAPITALE ESTERI CULTURA&SPETTACOLI ECONOMIA SPORT ALTROTEMPO

SEI IN » CANALE NEWS » SALUTE

LA RICERCA

Con la piattaforma Family Health, tutti i segreti del rapporto medico-paziente

6 DICEMBRE 2019



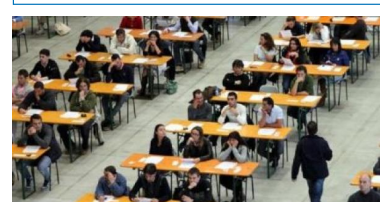
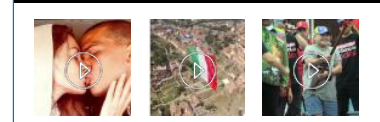
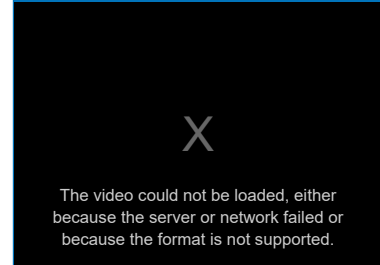
aa

La maggioranza degli adolescenti (54%) va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici; solo il 58% afferma di aver fatto il richiamo della vaccinazione contro il tetano (mentre il 34% non sa nemmeno se l'ha fatto oppure no); il 42% non conosce il proprio gruppo sanguigno e il 30% delle femmine (ma addirittura il 63% dei maschi) non ha fatto la vaccinazione contro l'HPV.

I dati – non confortanti riguardo l'attenzione alla prevenzione da parte degli adolescenti – derivano da un'indagine realizzata da Istituto di Ricerca IARD, Associazione Laboratorio Adolescenza e Family Health su un campione nazionale rappresentativo di 2000 studenti di terza media (età 13-14 anni) nel corso dell'anno scolastico 2018-2019. Se da un lato non sorprende che gli adolescenti – nel pieno dell'età in cui ci si sente "immortali" - non siano particolarmente attenti alla prevenzione della salute, dall'altro emerge – proprio considerando la giovane età del campione – anche una non adeguata attenzione da parte dei genitori. "Non è certamente facile che un adolescente ricordi la scadenza dei richiami vaccinali, che si preoccupi di vaccinarsi contro l'HPV o che abbia sempre presente il suo gruppo sanguigno – afferma Giovanni Corsello, ordinario di Pediatria dell'Università di Palermo –, ma è necessario che questa sensibilizzazione sia il frutto anche di una sinergia tra pediatri e famiglia. In particolare, gli adolescenti non devono vedere nel medico un punto di riferimento solo per la gestione delle emergenze di salute e va favorita una corretta transizione dal pediatra (che conosce tutta la storia clinica e familiare del suo paziente dalla nascita in poi) al medico di famiglia che con l'adolescente deve costruire ex-novo un rapporto basato sulla conoscenza e la fiducia".

Per approfondire leggi anche: [Alleanza medico-paziente per combattere il diabete](#)

IL TEMPO tv



Concorsi truccati, indagato anche il sindaco e la vincitrice

Più letti	Più condivisi
	Il governo traballa sul Mes. Siluro Ue: non si cambia
	Reddito di cittadinanza, la crociata della suora contro l'Inps
	Tradimenti e figli segreti. Le rivelazioni choc sulla regina. E su Meghan e Harry...
	È quasi finita. Celentano, il flop di Adrian è record
	Salvini, la Procura manda gli atti al Tribunale dei ministri

CON LA PIATTAFORMA FAMILY HEALTH, TUTTI I SEGRETI DEL RAPPORTO MEDICO-PAZIENTE

A questo proposito emerge, sempre dai risultati dall'indagine, che un terzo degli adolescenti intervistati avrebbe piacere di avere dei momenti di colloquio riservato con il medico, senza la presenza dei genitori. Un contatto prezioso, che molti pediatri già propongono (ma non possono certo imporre), e che dipende dalla sensibilità dei genitori nel rispettare le esigenze di privacy dei figli. "Sono i momenti – afferma il professor Corsello – in cui più devono essere affrontati argomenti legati alla prevenzione". La mancanza di "confidenza" tra gli adolescenti e il loro medico deriva però, in parte, anche dalla convinzione - errata - che i giovanissimi hanno circa il loro diritto alla privacy. Quasi il 50% del campione ritiene, infatti, che il medico debba e possa sempre riferire ai genitori (se si è minorenni) quanto viene detto in un colloquio, anche se riservato.

Dall'indagine emergono però anche aspetti positivi: il 74% degli adolescenti risulta consapevole del fatto che conoscere la propria "storia sanitaria familiare" (che consente di sapere, ad esempio, se possono esserci predisposizioni ereditarie a qualche patologia) può essere molto utile in termini di prevenzione. Peccato però che, all'atto pratico solo un terzo degli intervistati, dichiara di conoscerla (e bisognerebbe capire quanto). "Molto spesso – afferma Giuseppe Agosta, ideatore della piattaforma Family Health – questa carenza nel passaggio di informazioni, tra genitori e figli, sulla storia sanitaria familiare, non deriva da scarsa attenzione o da cattiva volontà, ma proprio dal fatto che talvolta, anche all'interno di una famiglia, queste informazioni manchino o siano disperse tra la memoria e qualche cassetto in cui sono conservate diagnosi e referti". "L'obiettivo con cui l'ambiente Family Health è stato progettato e costruito – prosegue Agosta – è proprio quello di fornire ad ogni famiglia uno strumento per archiviare in modo semplice e protetto (ma di facile accesso), tutta la propria storia familiare; così come il nostro impegno sociale è mirato a far crescere la cultura della prevenzione, a partire proprio dalle giovani generazioni". Una ulteriore "notizia positiva" che arriva dai risultati dell'indagine riguarda il senso di responsabilità dei giovanissimi intervistati: al 68,4% interesserebbe avere una "card" personale nella quale fossero contenuti tutti i propri dati sanitari da mettere a disposizione - all'occorrenza - di medici e/o operatori sanitari. E questo sarebbe tanto più utile, secondo loro, per i viaggi all'estero (per motivi di studio o di vacanza) che, sempre più spesso, gli adolescenti affrontano senza i genitori.



□ **TAGS:** family health, salute, studio



Giallo Trono Over. De Filippi stana Gemma Galgani ma lei nega tutto



Riccardo Maria Guarnieri le chiede di sposarlo. Così Ida Platano gli serve il due di picche

□ **ARTICOLI CORRELATI**



Frontoni: patto alleanza medico-paziente per combattere diabete



Diabete, controllarlo non basta. Parte campagna "Spingersi oltre"

NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?

Home [Proponi il tuo blog](#) Seguici su Username Password ricorda [Connettersi](#) [dimenticati?](#)



- [Società](#)
- [Cultura](#)
- [Cinema](#)
- [Musica](#)
- [Libri](#)
- [Viaggi](#)
- [Tecnologia](#)
- [Sport](#)
- [Curiosità](#)
- [Gossip](#)
- [Per Lei](#)
- [Sesso](#)
- [Cucina](#)
- [Salute](#)
- [Scienze](#)
- [Media & Co](#)
- [Lifestyle](#)
- [Lavoro](#)
- [Tutti i Magazine](#)

[Non ancora membro?](#)
[Proponi il tuo blog](#)

Magazine Opinioni

[Giochi](#) [Autori](#)

In tutti i Magazine

[HOME](#) > [OPINIONI](#)

Nativi digitali o rimbecilliti al cellulare?

Creato il 05 dicembre 2019 da [Michelepinassi @michele_pinassi](#)

"L'imbecillità rappresenta, ahinoi, una risorsa utile per il sistema: se non ci fossero tanti imbecilli in giro non sarebbe così facile trovare un furbone che li seduce. Ecco perché un imbecille è molto più pericoloso di un mascazone."
 Corrado Augias

Mi perdonerete se apro con un aforisma così *tranchant* di Augias ma non saprei come altro descrivere l'abitudine contemporanea di essere sempre costantemente davanti allo *smartphone*.

Un recente sondaggio proposto su un gruppo Facebook in merito all'uso che facciamo dello *smartphone* (*sia chiaro che non ha alcun valore statistico*) ha confermato che la stragrande maggioranza lo usa spesso (io compreso, lo ammetto).

Certo che ho il mio bello *smartphone*, che uso con soddisfazione sia per lavoro che per svago, in particolare nei momenti di noia. Perché, forse, il vero motivo per il quale abbiamo sempre tra le mani questi aggeggi è perché, in fondo, siamo soli e ci *annoiamo*. E non riusciamo più ad *annoiarci*.

Siamo soli perché tutta la nostra attenzione è catturata da questi straordinari portali verso il *cyberspazio*, annientando le relazioni sociali: è diventato impossibile scambiare due chiacchiere anche in palestra, luogo principe della convivialità, perché sono tutti con le cuffiette e lo *smartphone* in mano. Ad ascoltare musica mentre fanno gli esercizi, a guardare film e serie TV mentre passeggiano sul *tapis roulant*, a impostare il cronometro o guardare quale è il prossimo esercizio da fare. Se si sente qualcuno parlare, probabilmente è impegnato in una conversazione telefonica o sta registrando un messaggio vocale. Scusate ma lo trovo agghiacciante.

Lo sport, quell'ora e mezza *tre/quattro* volte a settimana che riesco a dedicarvi, è un momento sacro: come per chi quando entra in Chiesa spigne lo *smartphone*.

Non credereste mai a **quanto riesco a rigenerarmi quando stacco dalla Rete**, anche se solo per un'ora. Mi rilassa non

0
 Like

[Vedi articolo originale](#)
[Segnala un abuso](#)

A proposito dell'autore



Michelepinassi
 2985 condivisioni
[Vedi il suo profilo](#)
[Vedi il suo blog](#)

I suoi ultimi articoli

- ▶ [Decreto Digital: se in Spagna il Governo può chiudere Internet](#)
- ▶ [Figli, genitori, Internet: 10 punti per sopravvivere alla Rete.](#)
- ▶ [Smartphone, app e trojan: siamo tutti spiati?](#)
- ▶ ["Selvaggio web". Internet è davvero un brutto posto?](#)

[Vedi tutti](#)

LA COMMUNITY OPINIONI

L'AUTORE DEL GIORNO	TOP UTENTI
 Agipsynthekitchen	 freeskipper 534551 pt
 roccobruno 393806 pt	 corradopenna 368608 pt
 Loredana V. 200573 pt	
Tutto sull'autore	Diventa membro

NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?

dovermi preoccupare delle notifiche, dei *like* su *Facebook*, dei *tweet* su *Twitter* o dei cuoricini su *Instagram*. Mi fa sentire meglio, molto meglio. Mi fa sentire libero da tutti quei condizionamenti dettati dalla tecnologia e dall'essere sempre costantemente online (che detto da me - *che con la tecnologia ci vivo e ci mangio* - fa quasi sorridere).

Staccare la spina e tornare a guardarsi intorno è bellissimo. Aiuta a riflettere. Anche se il panorama non sempre è dei migliori. *Ma ci siamo mai guardati, alle fermate dell'autobus, tutti a testa bassa sugli schermi che ci illuminano il volto?* O sul bus, sulla metro, sul treno: tutti troppo impegnati a leggere l'ultimo *tweet*, tanto da non accorgersi neppure del vicino che ci siede a pochi centimetri di distanza. *Eppure, anche l'ultima volta che ho preso il treno, le quattro chiacchiere scambiate con quella simpatica coppia attempata di romani hanno reso una dura giornata di lavoro molto più leggera!*

Vogliamo parlare poi, di quei criminali che usano lo smartphone mentre sono alla guida? Di chi non riesce, neppure per pochi minuti, a rinunciare a distrarsi e mette a repentaglio l'incolumità sua e degli altri? Non avete idea di quanti ne vedo, quotidianamente: tra chi lo sfoggia incurante mentre guida a chi *messaggia* quasi nascondendolo, forse pensando di non essere visto: **vi si vede, tranquilli**, anche solo dall'andatura *ondivaga* e *incerta* dell'automobile che state guidando...

Che stiamo letteralmente esagerando iniziano a dirlo in molti: proprio in questi giorni sono uscite due ricerche, una di **Coop** ("[Drogati di cellulare sin da bambini. I giovani lo usano 10 ore al giorno](#)", *Quotidiano.net*, 5.12.2019) e una del **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di Ricerca **Iard** ("[Adolescenti sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like. Bambini, allarme smartphone](#)", *Il Sole 24 Ore*, 4.12.2019), che confermano la preoccupante situazione dei nostri adolescenti e il loro rapporto con lo *smartphone*.

Lo so che probabilmente penserete che sto solo predicando bene ma razzolando male, visto che - *come ho già sottolineato* - adoro e lavoro con la tecnologia .

Ma forse è proprio perché, negli anni, ho imparato molto sulla *dark side of the tech* e riesco a vederla con molto più distacco emotivo. O, quantomeno, provo a vederla per ciò che è: uno strumento utilissimo, fantastico e meraviglioso. Che apre a possibilità incredibili ma rischia anche di trascinarci tutti in un *black mirror* dal quale non riusciremo più a svegliarci.

Magazine

► [Opinioni](#)

I GIOCHI SU PAPERBLOG

[Arcade](#)

[Casino](#)

[Rompicapo](#)

**Pacman**

Pac-Man è un video gioco creato nel 1979 da Toru..... ► [Gioca](#)

**Nostradamus**

Nostradamus è un gioco "shoot them up" con una..... ► [Gioca](#)

**Magical Cat Adventure**

Riscopri Magical Cat Adventure, un gioco d'arcade..... ► [Gioca](#)

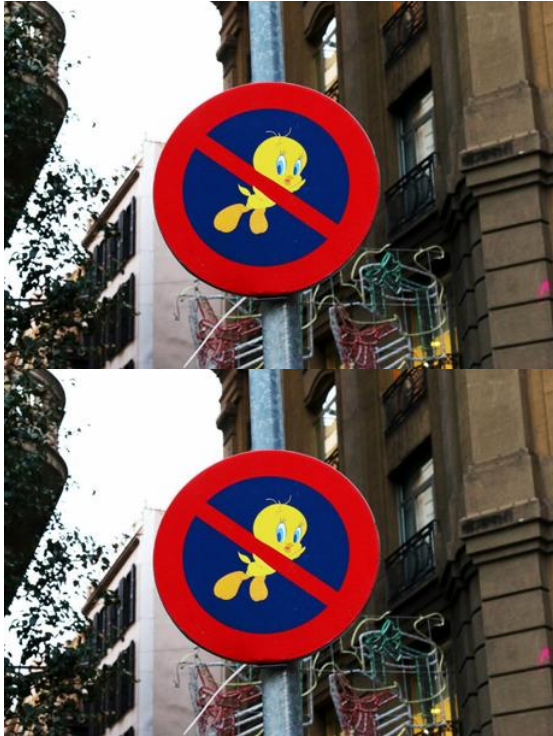
**Snake**

Snake è un videogioco presente in molti..... ► [Gioca](#)

➔ [Scopri lo spazio giochi di](#)

[Apri il link](#)


NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?



Concludendo quindi questo meraviglioso *pippono* serale, **voglio invitarvi a fare un esperimento: datevi almeno 5 occasioni, di più o meno 1 ora, per separarvi dallo smartphone**, completamente. Che sia una passeggiata nel bosco, una corsetta all'aria aperta, una sessione in palestra. Separatevene, lasciatelo in auto, nell'armadietto, a casa.

Fatemi sapere come è andata.

(Visitato in totale 2 volte, oggi 1 visite)

 Like Sign Up to see what your friends like.

Il Blog di Stella

Scrivimi, le tue proposte in Parlamento

CHI SONO

IL BLOG DI STELLA



LA MIA ATTIVITÀ

PROPOSTE DI LEGGE

RASSEGNA STAMPA

BUONE NOTIZIE

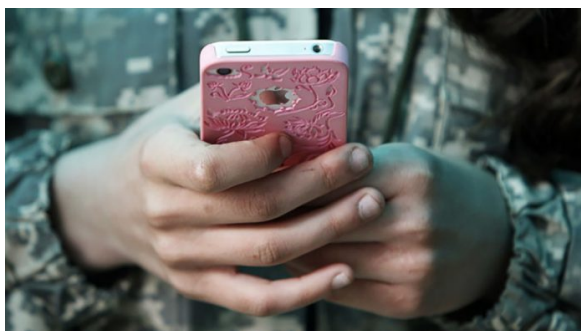
SONDAGGI

MEDIA



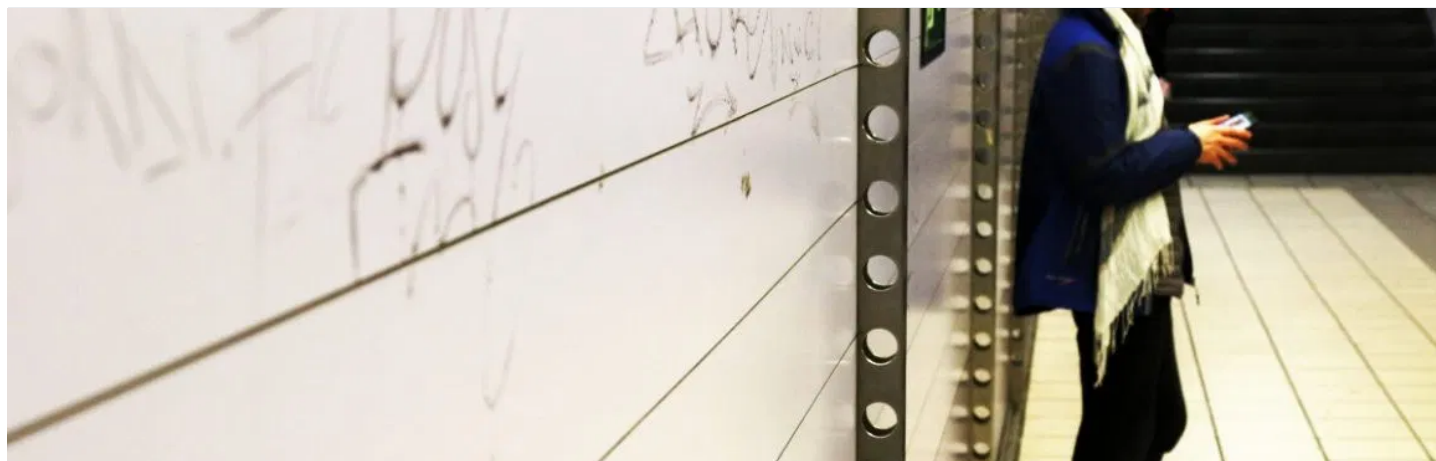
Chiunque, con uno smartphone, può diventare cyberbullo: l'indagine condotta tra 780 studenti di Milano

6 Dicembre 2019



Secondo una ricerca – svolta tra 780 studenti milanesi da Laboratorio adolescenza con il supporto della procura per il Tribunale dei minori – il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni che riguardano tutti, senza alcuna differenza d'età. “Tutti possono diventare vittime” (per il 70 per cento) e “tutti possono diventare cyberbulli” (per il 64 per cento).

Chiunque, con uno smartphone in mano, può diventare cyberbullo in un istante. [Leggi qui l'indagine](#) pubblicata oggi sul Corriere della Sera.



POLITICA E SOCIETÀ

Nativi digitali o rimbecilliti al cellulare?



3 minute read

By  MICHELE PINASSI · 05/12/2019

“L’imbecillità rappresenta, ahinoi, una risorsa utile per il sistema: se non ci fossero tanti imbecilli in giro non sarebbe così facile trovare un furbone che li seduce. Ecco perché un imbecille è molto più pericoloso di un mascalzone.”

Corrado Augias

Mi perdonerete se apro con un aforisma così *tranchant* di Augias ma non saprei come altro descrivere l’abitudine contemporanea di essere sempre costantemente davanti allo *smartphone*.

Un recente sondaggio proposto su un gruppo Facebook **in merito all’uso che facciamo dello smartphone** (sia chiaro che non ha alcun valore statistico) ha confermato che la stragrande maggioranza lo usa spesso (io compreso, lo ammetto).

NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?

<input checked="" type="radio"/> Lo uso spesso, soprattutto per lavoro/studio.	 +14
<input type="radio"/> Lo uso soprattutto per restare in contatto con amici e familiari, via chat o social.	 +13
<input type="radio"/> È sempre con me, non posso farne a meno.	 +3
<input type="radio"/> Lo uso soprattutto per svago.	
<input type="radio"/> Lo uso poco, soprattutto per ricevere e fare telefonate.	
<input type="radio"/> Non ho uno smartphone	

Certo che ho il mio bello smartphone, che uso con soddisfazione sia per lavoro che per svago, in particolare nei momenti di noia. Perché, forse, il vero motivo per il quale abbiamo sempre tra le mani questi aggeggi è perché, in fondo, siamo soli e ci *annoiamo*. E non riusciamo più ad *annoiarci*.

Siamo soli perché tutta la nostra attenzione è catturata da questi straordinari portali verso il cyberspazio, annientando le relazioni sociali: è diventato impossibile scambiare due chiacchiere anche in palestra, luogo principe della convivialità, perché sono tutti con le cuffiette e lo smartphone in mano. Ad ascoltare musica mentre fanno gli esercizi, a guardare film e serie TV mentre passeggiano sul *tapis roulant*, a impostare il cronometro o guardare quale è il prossimo esercizio da fare. Se si sente qualcuno parlare, probabilmente è impegnato in una conversazione telefonica o sta registrando un messaggio vocale. Scusate ma lo trovo agghiacciante.

Lo sport, quell'ora e mezza tre/quattro volte a settimana che riesco a dedicarvi, è un momento sacro: come per chi quando entra in Chiesa spegne lo *smartphone*.

Non credereste mai a **quanto riesco a rigenerarmi quando stacco dalla Rete**, anche se solo per un'ora. Mi rilassa non dovermi preoccupare delle notifiche, dei *like* su *Facebook*, dei *tweet* su *Twitter* o dei cuoricini su *Instagram*. Mi fa sentire meglio, molto meglio. Mi fa sentire libero da tutti quei condizionamenti dettati dalla tecnologia e dall'essere sempre costantemente online (che detto da me *-che con la tecnologia ci vivo e ci mangio-* fa quasi sorridere).

Staccare la spina e tornare a guardarsi intorno è bellissimo. Aiuta a riflettere. Anche se il panorama non sempre è dei migliori. *Ma ci siamo mai guardati, alle fermate dell'autobus, tutti a testa bassa sugli schermi che ci illuminano il volto?* O sul bus, sulla metro, sul treno: tutti troppo impegnati a leggere l'ultimo *tweet*, tanto da non accorgersi neppure del vicino che ci siede a pochi centimetri di distanza. *Eppure, anche l'ultima volta che ho preso il treno, le quattro chiacchiere scambiate con quella simpatica coppia attempata di romani hanno reso una dura giornata di lavoro molto più leggera!*

Vogliamo parlare poi, di quei criminali che usano lo smartphone mentre sono alla guida? Di chi non riesce, neppure per pochi minuti, a rinunciare a distrarsi e mette a repentaglio l'incolumità sua e degli altri? Non avete idea di quanti ne vedo, quotidianamente: tra chi lo sfoggia incurante mentre guida a chi *messaggia*

NATIVI DIGITALI O RIMBECILLITI AL CELLULARE?

quasi nascondendolo, forse pensando di non essere visto: **vi si vede, tranquilli**, anche solo dall'andatura *ondivaga e incerta* dell'automobile che state guidando...

Che stiamo letteralmente esagerando iniziano a dirlo in molti: proprio in questi giorni sono uscite due ricerche, una di **Coop** ("[Drogati di cellulare sin da bambini. I giovani lo usano 10 ore al giorno](#)", Quotidiano.net, 5.12.2019) e una del **Laboratorio Adolescenza** e Istituto di Ricerca **Iard** ("[Adolescenti sui social già a 11 anni: cresce l'insonnia da like. Bambini, allarme smartphone](#)", Il Sole 24 Ore, 4.12.2019), che confermano la preoccupante situazione dei nostri adolescenti e il loro rapporto con lo *smartphone*.

Lo so che probabilmente penserete che sto solo predicando bene ma razzolando male, visto che *-come ho già sottolineato-* adoro e lavoro con la tecnologia .

Ma forse è proprio perché, negli anni, ho imparato molto sulla *dark side of the tech* e riesco a vederla con molto più distacco emotivo. O, quantomeno, provo a vederla per ciò che è: uno strumento utilissimo, fantastico e meraviglioso. Che apre a possibilità incredibili ma rischia anche di trascinarci tutti in un *black mirror* dal quale non riusciremo più a svegliarci.



Concludendo quindi questo meraviglioso *pippone* serale, **voglio invitarvi a fare un esperimento: datevi almeno 5 occasioni, di più o meno 1 ora, per separarvi dallo smartphone**, completamente. Che sia una passeggiata nel bosco, una corsetta all'aria aperta, una sessione in palestra. Separatevene, lasciatelo in auto, nell'armadietto, a casa.

Fatemi sapere come è andata.

(Visitato in totale 2 volte, oggi 1 visite)

Ti è piaciuto? [Condividilo!](#)

8 dicembre 2019

Sommario

Data	Pag	Titolo	Articolo	Argomento
07/12/2019	WEB	BLITZQUOTIDIANO.IT	ADOLESCENTI, PIÙ INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	CRONACADIRETTA.IT	GIOVANI, SMARTPHONE E SOCIAL: SI INIZIA SEMPRE PRIMA E SENZA LE GIUSTE PROTEZIONI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	LAMEZIATERMENEWS.IT	ADOLESCENTI, INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
07/12/2019	WEB	BLOGO.IT	INSONNIA: SMARTPHONE E CYBERBULLISMO NON FANNO DORMIRE GLI ADOLESCENTI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

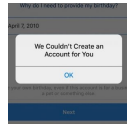
WHATSAPP E LA FUNZIONE NASCOSTA, ECCO COME SCOPRIRE CON CHI PARLI DI PIÙ



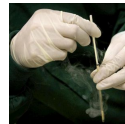
WhatsApp (foto d'archivio Ansa)

ROMA – Vuoi sapere con chi parli di più su [WhatsApp](#)? C'è una funzione non molto conosciuta per scoprirlo: per visualizzarla, come spiega il sito [notizie.it](#), è necessario accedervi e selezionare la voce 'Utilizzo dati e archivio'. Da lì, scegliendo l'ultima opzione della lista, vale a dire 'Utilizzo archivio', si aprirà una schermata contenente tutte le conversazioni dell'utente ordinate dall'alto verso il basso in base allo spazio da esse occupato. E il gioco è fatto.

Se si seleziona una specifica chat si potranno poi visualizzare tutti i dettagli dell'interazione: il numero totale di messaggi scambiati divisi in testi, gif, foto, video, registrazioni audio, sticker e documenti.



Instagram, i nuovi utenti dovranno dichiarare l'età



Gemelle con Dna modificato per resistere all'Hiv: l'esperimento in Cina è fallito, mutazioni casuali

Adolescenti, più insonnia da smartphone e cyberbullismo

Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine 'Adolescenti e Stili di Vita', realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard e presentata oggi a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni.

Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo

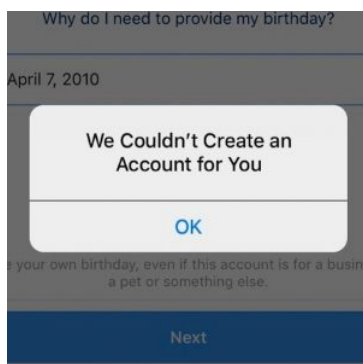
social.

"L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri – afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza – li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro".

Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente 'incorporato'. Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno 'on-line'. Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro.

Fonte: Adnkronos, Ansa, notizie.it.

Articoli correlati



Instagram, i nuovi utenti dovranno dichiarare l'età

SAN FRANCISCO – Instagram cambia e chiude ai minori di 13 anni: d'ora in avanti i nuovi utenti dovranno ...

GIOVANI, SMARTPHONE E SOCIAL: SI INIZIA SEMPRE PRIMA E SENZA LE GIUSTE PROTEZIONI

HOME CONTATTI ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SEGUICI SU



CRONACA DIRETTA

ACCENDIAMO L'INFORMAZIONE

Cerca su Cronaca Diretta



POLITICA ECONOMIA SPORT SPETTACOLO TECNOLOGIA MOTORI PARLAMENTO EUROPEO TUTTE LE SEZIONI

TECNOLOGIA

SABATO 7 DICEMBRE 2019 - 11:32

CONDIVIDI SU



Giovani, smartphone e social: si inizia sempre prima e senza le giuste protezioni

Emerso da una ricerca il progressivo abbassamento dell'età per l'utilizzo di social e smartphone, con risultati preoccupanti

di Stefania Abbondanza

MILANO - Sempre più giovani i primi utenti dei social e gli utilizzatori di smartphone: il 60% già tra i 10 e gli 11 anni. Senza una giusta conoscenza e consapevolezza, però, questi strumenti portano a cyberbullismo e provocano un sonno di cattiva qualità o una vera e

propria insonnia. A indagare sul tema il Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard.

LA RICERCA - La ricerca si è svolta tra il 2018 e il 2019 in collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, con un campione di 2000 giovani delle scuole medie.

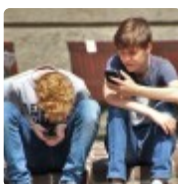
I RISULTATI - Dalla ricerca è emerso che circa il 60% dei giovani ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Anche l'uso dei social è molto precoce: il 54% inizia tra gli 11 e i 12 e il 12% prima dei 10 anni, spesso senza protezioni o filtri. «L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro».

data-ad-format="auto">

SCRIVI IL TUO COMMENTO



ALTRE NOTIZIE

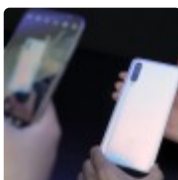


TECNOLOGIA

7 dicembre 2019 - 11:32

Giovani, smartphone e social: si inizia sempre prima e senza le giuste protezioni

Emerso da una ricerca il progressivo abbassamento dell'età per l'utilizzo di social e smartphone, con risultati preoccupanti



TECNOLOGIA

6 dicembre 2019 - 14:08

Cina, riconoscimento facciale per contratti di telefonia

La mossa punta a tutelare i legittimi diritti e interessi dei cittadini online



TECNOLOGIA

5 dicembre 2019 - 09:38

Jump, 100mila corse a Roma in un mese

Lo rende noto Uber, precisando che le bici disponibili nella capitale sono arrivate a quota 2.500



data-ad-format="auto">

DAL MONDO



EDITORIALE



13 SETTEMBRE 2017

10:03

Calcio, Fair Play Finanziario: da soluzione a problema

Tre giocatori del PSG (Neymar, Cavani e Mbappé) valgono più di 8 squadre di Serie A: i divari, invece di assottigliarsi, aumentano

ROMA - "Non è un paese per vecchi", recitava nel 2007 il titolo di un film dei fratelli Coen. Parafrasando, in parte, questa frase, si potrebbe dire che il calcio, ormai...

LEGGI L'EDITORIALE

DALLE NOSTRE PAGINE SOCIAL

ADOLESCENTI, INSONNIA DA SMARTPHONE E CYBERBULLISMO



- HOME
- CITTA'
- LAMETINO
- CALABRIA
- SPORT
- CULTURA
- COSTUME & SOCIETA'
- LETTERE
- ASTE
- MAGAZINE**

Adolescenti, insonnia da smartphone e cyberbullismo In evidenza

Scritto da Redazione | Pubblicato in **MAGAZINE** | Venerdì, 06 Dicembre 2019 14:23

Vota questo articolo ☆☆☆☆☆ (0 Voti)

dimensione font + Email | Stampa



Share
 1
 Mi piace
 Condividi
 Tweet
 Share

Roma, 6 dicembre 2019 - Smartphone e social usati sempre prima (il 60% già tra i 10 e 11 anni), contribuendo all'aumento dei casi di cyberbullismo e ad un sonno di cattiva qualità o una vera e propria insonnia: sono alcuni dei problemi degli adolescenti evidenziati dall'indagine "Adolescenti e stili di vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca

lard e presentata a Milano.

La ricerca, condotta con l'Associazione culturale pediatri e l'**Osservatorio permanente Giovani ed Alcol**, si è svolta tra 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. E' così emerso che circa il 60% ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e oltre il 28% prima dei 10. Precoce anche l'uso dei social: il 54% inizia infatti tra gli 11 e i 12, e il 12% prima dei 10 anni. Tutto questo spesso senza utilizzare alcuno strumento di protezione del proprio profilo social. "L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri - afferma Maurizio Tucci, Presidente di Laboratorio Adolescenza - li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro". Tra i social calano Facebook e Ask Fm, mentre aumentano Instagram, Snap Chat, Telegram e This Crush. WhatsApp è praticamente "incorporato". Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce di social e telefonini è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40%, e il sonno "on-line". Solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20% meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58,5% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti. Il telefonino e i social sono gli immancabili compagni di insonnia degli adolescenti. La maggioranza non lo spegne prima di andare a dormire e spesso la notte messaggia con gli amici o naviga su internet. Il 30% accende la tv e meno del 10% legge un libro. (Ansa)

Letto 10 volte

Ultima modifica il Venerdì, 06 Dicembre 2019 17:28

Etichettato sotto [adolescenti](#) [Insonnia](#) [smartphone](#) [cyberbullismo](#)



Lamezia, la soddisfazione della famiglia...

Lamezia Terme, 6 dicembre 2019 - "Dopo tanti anni lo stadio che porta il nome di nostro padre ha finalmente riaperto i cancelli, la cui...



Lamezia, traffico illecito di rifiuti...

Lamezia Terme, 6 dicembre 2019 - Nelle prime ore di oggi la Squadra mobile di Catanzaro e il Commissariato di polizia di Lamezia Terme, su delega...



Lamezia, al commissariato di polizia...

Lamezia Terme, 5 dicembre 2019 - La questura di Catanzaro, dopo aver inaugurato nello scorso mese di gennaio nella città capoluogo, alla presenza del Capo...



Lamezia, Mascaro proclamato sindaco. L...

Lamezia Terme, 5 dicembre 2019 - Paolo Mascaro proclamato sindaco di Lamezia Terme. L'avvocato, torna in Municipio dopo la passata esperienza interrotta per lo scioglimento...

Insonnia: smartphone e cyberbullismo non fanno dormire gli adolescenti

Di [Maria Vasta](#) | sabato 7 dicembre 2019

Smartphone e cyberbullismo rovinano il sonno degli adolescenti. Ecco cosa emerge da un nuovo studio.



L'**insonnia** è uno dei problemi che rovina le notti degli **adolescenti**, e a quanto sembra alla base di questo problema potrebbero esservi gli onnipresenti **smartphone** e i **social network**. A suggerirlo è la nuova indagine dal titolo '**Adolescenti e Stili di Vita**', realizzata da Laboratorio Adolescenza e dall'Istituto di Ricerca Iard, i cui autori hanno spiegato che il maggiore utilizzo dei social network aumenta non solo il rischio di insonnia, ma anche quello di essere **vittime del cyberbullismo**.

L'indagine ha preso in esame un campione di più di 2000 studenti di terza media, ed ha fatto emergere un quadro che dovrebbe far riflettere.

Circa il 60% degli intervistati ha infatti avuto il suo **primo cellulare** tra i 10 e gli 11 anni, e più del 28% lo ha avuto prima dei 10 anni di età. Questo favorisce un **accesso ai social** in età davvero troppo precoce.



Cyberbullismo, un fenomeno in espansione

Uno studio dimostra che il cyberbullismo è un problema che interessa il 23% degli adolescenti. Ecco quali sono i rischi

Social network: a che età si iniziano ad usare?

Il 54% degli intervistati ha iniziato a usare i social media fra gli 11 e i 12 anni, mentre il 12% ha iniziato a usarli prima dei 10 anni di età.

Questo espone i giovanissimi a dei rischi per quanto riguarda la loro salute psicologica, come spiega **Maurizio Tucci**, Presidente di Laboratorio Adolescenza:

L'essere costantemente in vetrina e psicologicamente dipendenti dal giudizio degli altri li rende insicuri al punto di modificare il modo di comunicare tra loro.

Come se tutto ciò non bastasse, come abbiamo detto, ciò aumenta anche il rischio di **insonnia** e di essere vittime del fenomeno apparentemente incontrollato del **bullismo on line**, problematiche alle quali è fondamentale porre un rimedio al più presto.



La dipendenza da videogiochi aumenta il rischio di insonnia e obesità

La dipendenza dai videogiochi aumenta il rischio di obesità e insonnia

I MAGAZINES DI BLOGO



SCELTI PER VOI



Smettere di fumare influenza i batteri intestinali?



Malattie cardiovascolari e depressione: la terapia on line...



Trigliceridi alti, cosa fare

CATEGORIE

Categorie principali

[Vedi tutte](#) | [Archivio](#)

Sommaria				
Data	Pag.	Testata	Articolo	Argomento
09/12/2019	1, 2	LA STAMPA	SCUOLE, SCATTA L'ALLARME PER L'USO SENZA CONTROLLO DELLE TECNOLOGIE DIGITALI	LABORATORIO ADOLESCENZA
09/12/2019	37	IL TEMPO	PREVENZIONE E SPORT TROPPO SOTTOVALUTATI	LABORATORIO ADOLESCENZA
09/12/2019	1, 2	IL SECOLO XIX	NELLE SCUOLE E ALLARME SOCIAL SMARTPHONE E TABLET FUORI CONTROLLO	LABORATORIO ADOLESCENZA
08/12/2019	WEB	ITALIAOGGI76.BLOGSPOT.COM	LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB
08/12/2019	WEB	MEDICINAONLINE.CO	SMARTPHONE E SOCIAL ANCHE PRIMA DEI 10 ANNI: RISCHIO INSONNIA E CYBERBULLISMO	LABORATORIO ADOLESCENZA WEB

ANCHE IL MONDO DEL LAVORO CHIEDE REGOLE: FINORA DECIDONO LE PIATTAFORME

Scuole, scatta l'allarme per l'uso senza controllo delle tecnologie digitali

Parla il ministro Fioramonti: il cellulare? Come avere un'arma in tasca

Nelle scuole italiane scatta l'allarme per l'uso senza controllo di smartphone e tablet da parte degli

studenti. In un colloquio con «La Stampa», il ministro Fioramonti sostiene che «portare il cellulare in

classe è come avere un'arma in tasca». AMABILE TOMASELLO - PP. 2-3

Lo scandalo dei tweet filo-nazisti del professore di Siena e il cyberbullismo che dilaga tra i giovani Giuristi ed esperti di formazione studiano le cause dell'escalation e si dividono sui provvedimenti

Scuole, allarme social Smartphone e tablet ormai fuori controllo

MARIA ROSA TOMASELLO
ROMA

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di incidenti di

percorso «digitali» e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.

Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.

A usare il telefonino per scopi didattici «spesso» sono il

La Cassazione ha stabilito che le piazze virtuali

sono luoghi pubblici

29,4% e almeno «qualche volta» il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social, ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente. Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli stu-

denti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi. L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla «libertà di pensiero» e parlando di «opinioni personali», espresse «fuori dall'attività di insegnamento». Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e soesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una «zona franca», il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

Ogni diritto ha un limite

«Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti» ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: «I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar» e «ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel». «Il tema è antico – ricorda Tenore – e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario». Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti «sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni di-

pendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare» perché «ledono l'immagine del datore di lavoro o del decoro e della dignità del dipendente stesso», provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

Il monito del Capo dello Stato

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un «numero indeterminato» e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: «Mi sono rotta i c... di questo posto di m...» aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve «privatizzare» il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente. I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per

Il Garante Soro «Non si può lasciare alle piattaforme la decisione finale»

avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione

disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi comilitoni. Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così «un utilizzo prudente del web». Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenziaria e la Guardia di Finanza. «Un controllo di tutto ciò che postiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenza Tenore –. Credo che sarebbe utile definire un «galateo dei social» mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori».

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: «La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è «pietra angolare della democrazia», ma poiché nessuno diritto «è tiranno» anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line». Per Soro «il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità». In questo senso, afferma Soro, «si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione». E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire «per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità, aggiunge Soro, «le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell'autorità pubblica. E con procedure rapide». Reati di opinione, illeciti contro

l'onore, sono «quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?».

Servono nuove regole

Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: «Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché *hate speech* (discorsi d'odio) e *fake news* (notizie false) sono connotati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli

è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di *hate speech* e di *fake* non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire».

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: «Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi

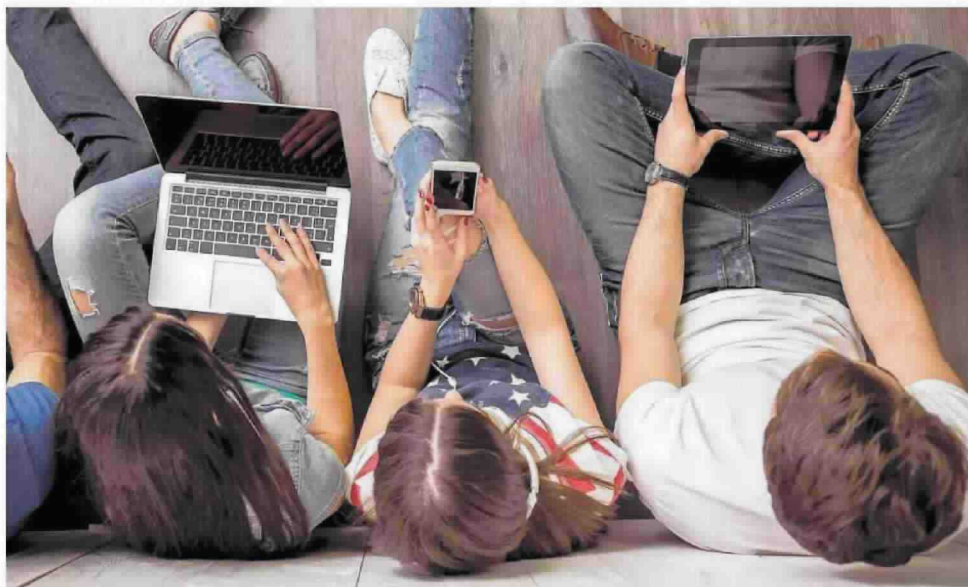
«Sul web meno freni perché manca il contatto fisico»

quando sono vicini contengono gli istinti. La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo». —

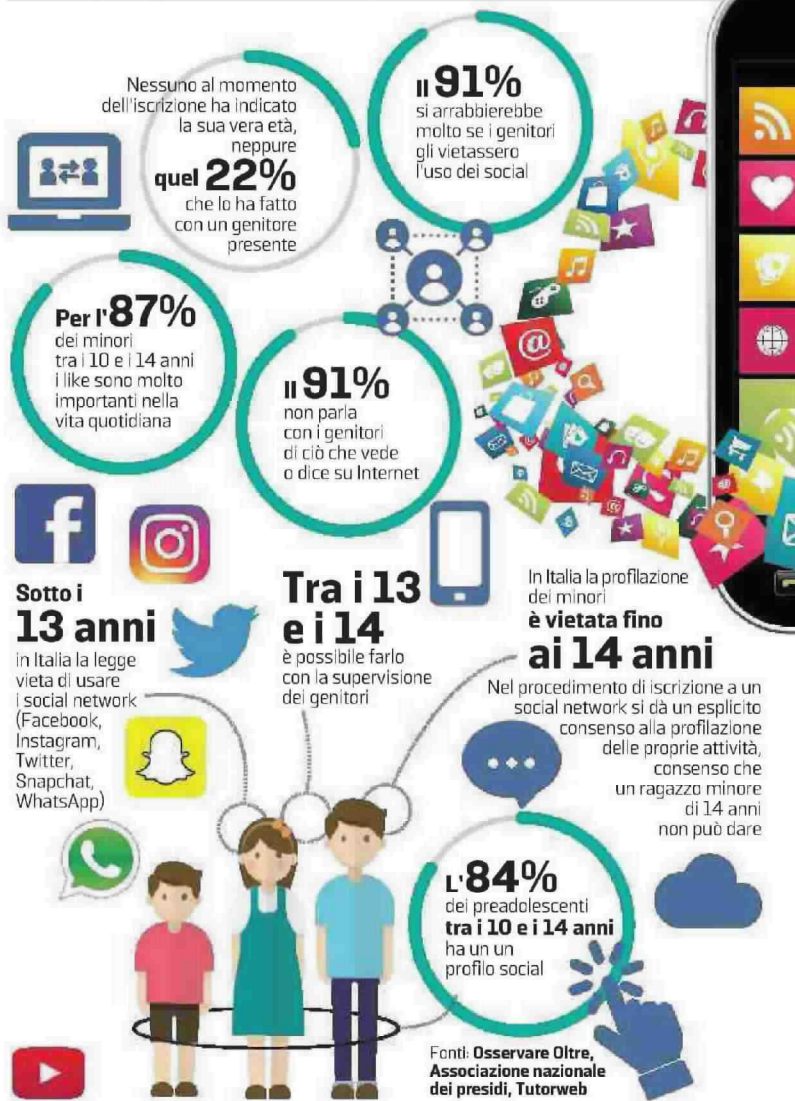
Il neuropsichiatra



L'84% dei preadolescenti tra i 10 e i 14 anni ha un profilo social, nonostante la legge lo vieti. Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la vera età, neppure quel 22% che ha creato il proprio account con un genitore presente.



Italia, un paese sempre più connesso

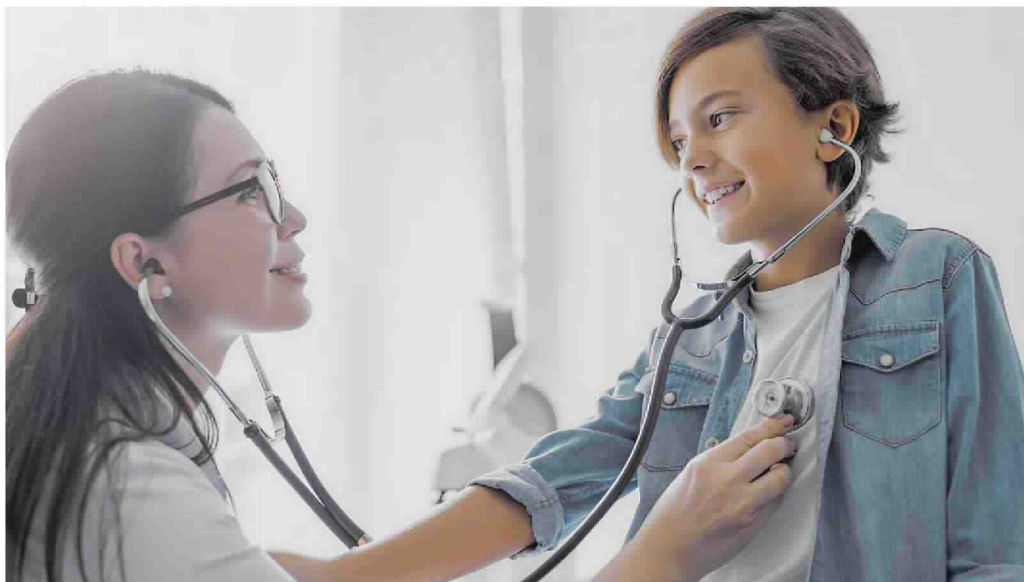


L'84% dei preadolescenti tra i 10 e i 14 anni ha un un profilo social, nonostante la legge lo vieti. Nessuno al momento dell'iscrizione ha indicato la vera età, neppure quel 22% che ha creato il proprio account con un genitore presente.



ADOLESCENTI E STILI DI VITA

PREVENZIONE E SPORT TROPPO SOTTOVALUTATI



Secondo l'indagine, il 54% dei giovani va dal medico solo di fronte a un problema di salute specifico

È di pochi giorni fa la presentazione dell'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca Iard. Purtroppo ciò che ne emerge non è affatto positivo. L'unica nota che può far sperare riguarda il consumo di alcol: aumenta l'età del primo bicchiere, cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Il resto dell'indagine descrive adolescenti che non praticano sport, leggono poco e, soprattutto, sottovalutano l'importanza della prevenzione. Quest'ultimo aspetto è forse il più preoccupante visto il grande lavoro svolto dalla prevenzione nel salvare vite e prendere in tempo patologie gravi. La ricerca, svolta con l'Associazione Cultu-

rale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media e buona parte degli intervistati ha una scusa piuttosto rincorrente per motivare le poche visite dal medico, «non ho tempo». Il 54% dei giovani va dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non, come il buon senso richiede, per controlli periodici. A questo si aggiunge che solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. In minoranza, chi non si controlla per problemi economici: il 4% dei ragazzi e il 7% delle ragazze. Sempre in calo il numero degli sportivi. Addirit-

tura il 25% non pratica alcuna attività se non le due ore settimanali a scuola. Le femmine peggio dei maschi: ben il 30%. Un dato piuttosto negativo se si pensa che lo sport è una delle armi migliori per mantenersi in salute e prevenire molte patologie o disturbi legati alla sedentarietà. I cellulari hanno sostituito i libri. Si legge poco. Il 34% dei maschi non legge alcun libro (extra scuola), il 38% ne legge al massimo uno o due l'anno. Meglio le femmine: positivo il 18% di loro che legge più di sei libri all'anno. Il motivo di questo calo? Si scoprono troppo presto smartphone e social network: i ragazzi passano molto tempo, anche di notte, allo schermo e di conseguenza dormono poco e accumulano stanchezza.



ESCALATION A 12 ANNI DALLA CIRCOLARE CHE VIETA I CELLULARI IN AULA

Social fuori controllo, scatta l'allarme a scuola

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola du-

rante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo. E un'indagine dice che il 98,8% dei ragazzi è contrario al divieto del cellulare in classe.

AMABILE TOMASELLO / PAGINE 2 E 3

Nelle scuole è allarme social Smartphone e tablet fuori controllo

Lo scandalo dei tweet filo-nazisti del professore di Siena e del cyberbullismo
Gli esperti studiano le cause dell'escalation e si dividono sui provvedimenti

Maria Rosa Tomaseillo / ROMA

Nelle scuole dilaga l'allarme per «l'uso improprio» dei telefonini in classe. Sono trascorsi dodici anni da quando una circolare del ministero della pubblica istruzione ha formalmente vietato i cellulari a scuola durante le ore di lezione, ma da allora la situazione è progressivamente finita fuori controllo tra atti di bullismo prima ripresi con gli smartphone poi condivisi sui social network e studenti sorpresi a copiare i compiti in classe da telefonini e tablet. Insomma, una valanga di

La Cassazione ha stabilito che le piazze virtuali sono luoghi pubblici

incidenti di percorso «digitali»

e utilizzi impropri delle nuove tecnologie.

Un'indagine del Laboratorio Adolescenza di Milano ha rilevato che la quasi totalità degli studenti italiani (98,8%) sono contrari al divieto di portare il cellulare a scuola e solo il 20% ritiene più giusto spegnerlo in classe. Per tutti gli altri basta che venga silenziato. Lo smartphone solo per una minoranza di allievi è utile ad apprendere.

A usare il telefonino per scopi didattici «spesso» sono il 29,4% e almeno «qualche volta» il 47,1%, ma, nonostante sia vietato, i numeri (riportati nella tabella qui accanto) raccontano una realtà opposta e descrivono l'abuso sistematico delle nuove tecnologie tra i giovani. E cioè: l'84% dei preadolescenti ha un profilo social,

ma naturalmente al momento dell'iscrizione nessuno ha indicato la sua vera età, neppure chi l'ha fatto con un genitore presente. Internet per i ragazzi è un mondo a parte: il 91% non parla con i familiari di ciò che vede o dice durante la navigazione, eppure la vita degli studenti è fortemente influenzata dai messaggi che arrivano dai social, tanto che il 60% clicca addirittura sulle pubblicità e 8 su 10 rispondono ai sondaggi virtuali fornendo così dati fondamentali per campagne pubblicitarie mirate. In Italia la profilazione dei minori è vietata fino ai 14 anni, ma è divenuta una prassi. L'uso incontrollato del web è ormai un allarme che riguarda non solo il comportamento degli studenti ma anche dei professori. Nei giorni scorsi a ritrovarsi

nei guai è stato Emanuele Castrucci, docente di Filosofia del diritto all'ateneo di Siena. Finito sotto accusa a causa dei tweet filo-nazisti per cui ora rischia di essere licenziato, il professore si è difeso facendo appello alla «libertà di pensiero» e parlando di «opinioni personali», espresse «fuori dall'attività di insegnamento». Eppure, nonostante la frequentazione quotidiana e spesso ossessiva delle piazze virtuali abbia indotto molti a credere che il web sia una «zona franca», il suo caso ci ricorda, al contrario, che le regole da rispettare ci sono.

OGNI DIRITTO HA UN LIMITE

«Non c'è diritto anche costituzionalmente rilevante che non abbia limiti» ricorda Vito Tenore, consigliere della Corte dei Conti e docente di Diritto del lavoro pubblico nella Scuola nazionale dell'Amministrazione, che cita Umberto Eco: «I social media hanno dato diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al

Il Garante Soro «Non si può lasciare alle piattaforme la decisione finale»

bar» e «ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel». «Il tema è antico – ricorda Tenore – e se la libertà di pensiero è scolpita dall'articolo 21 della Costituzione, i limiti sono dati da altri diritti speculari: onore, reputazione, riservatezza, segreti come quello istruttorio o bancario». Oltre che da educazione e buon senso, questi limiti «sono fissati per tutti i cittadini dal codice penale e dal codice civile. Per certe categorie (giornalisti, magistrati, architetti o notai, militari, forze dell'ordine) sono stabiliti anche in codici deontologici, o, per alcuni dipendenti pubblici e privati, nei contratti collettivi di lavoro. Anche condotte extra-lavorative possono avere rilevanza disciplinare» perché «ledono l'immagine del datore di lavoro

o del decoro e della dignità del dipendente stesso», provocando la perdita del vincolo di fiducia. Dal 2013, per chi lavora nella pubblica amministrazione, esiste un codice di comportamento che impone maggiore attenzione nelle esternazioni social.

IL MONITO DEL CAPO DELLO STATO

A chiedere maggiore sobrietà anche ai magistrati, nell'aprile scorso, è stato lo stesso presidente Sergio Mattarella. Passando dalla chiacchiera da bar a Facebook o Twitter, insomma, si è realizzato il passaggio dal gruppo degli amici a un «numero indeterminato» e potenzialmente enorme di persone, come ha confermato la Cassazione il 27 aprile 2018 con la sentenza sul post denigratorio pubblicato da una lavoratrice che su Facebook si era scagliata contro la sua azienda: «Mi sono rotta i c... di questo posto di m...» aveva scritto. Ma lo sfogo le era costato il posto.

I social, ha ribadito la Corte il 12 novembre dello scorso anno, devono essere considerati luoghi pubblici, e non serve «privatizzare» il profilo rendendolo visibile a un gruppo ristretto di persone, perché può comunque essere rilanciato da ciascuno dei contatti dell'utente. I rischi, per chi eccede, sono annidati ovunque: anche i messaggi di Whatsapp o la chat su Skype possono diventare prove documentali. A finire talvolta nella trappola dei social sono anche esponenti delle forze dell'ordine. C'è il poliziotto sospeso per avere usato i dati raccolti durante una denuncia per contattare una donna su Facebook, e il militare incappato nella sanzione disciplinare per avere pubblicato su Fb le foto di un servizio svolto durante l'Expo di Milano con le tende da campo allagate e commenti negativi per sottolineare le condizioni precarie in cui si trovava coi commilitoni. Con una circolare del 2011, l'Arma dei Carabinieri ha chiesto così «un utilizzo prudente del web». Provvedimenti analoghi hanno assunto l'Amministrazione penitenzia-

ria e la Guardia di Finanza. «Un controllo di tutto ciò che possiamo è impossibile e non esiste un ordinamento che possa prevedere tutto in modo capillare – evidenzia Tenore -. Credo che sarebbe utile definire un «galateo dei social» mettendo attorno al tavolo soggetti come Google, Facebook, il Miur, l'Anac, linguisti e comunicatori».

Commenta Antonello Soro, presidente dell'Autorità Garante della Privacy: «La tensione, per certi versi inevitabile, tra libertà di espressione e diritti che confliggono deve essere composta secondo la gerarchia di valori espressa dalla Costituzione e dal diritto europeo. La libertà di espressione è «pietra angolare della democrazia», ma poiché nessuno diritto «è tiranno» anch'essa deve soggiacere ai limiti necessari alla tutela di altri diritti fondamentali. Diritti che, on-line, devono godere delle stesse garanzie accordate off-line». Per Soro «il ruolo centrale assunto dalle piattaforme le carica di un potere cui non corrisponde uno statuto giuridico ancora del tutto adeguato in termini di responsabilità». In questo senso, afferma Soro, «si potrebbero promuovere misure che limitino non tanto la libertà di espressione quanto l'amplificazione». E se le grandi piattaforme hanno cominciato a intervenire «per evitare la propagazione di post spesso fortemente lesivi della dignità», aggiunge Soro, «le decisioni di ultima istanza sulla composizione tra diritti fondamentali devono restare di competenza dell'autorità pubblica. E con procedure rapide». Reati di opinione, illeciti contro l'onore, sono «quanto di più complesso e divisivo esista nell'ordinamento: possiamo davvero pensare che decidano sole e con effetto irrevocabile le piattaforme, con una sorta di giurisdizione privata?».

SERVONO NUOVE REGOLE

Dice Bruno Saetta, avvocato e blogger, esperto di diritto applicato alle nuove tecnologie: «Una regolamentazione serve, perché il fenomeno si sta

espandendo in modo preoccupante. Ma il problema è: che tipo di regolamentazione? Perché hate speech (discorsi d'odio) e fake news (notizie false) sono connaturati alla società, non nascono nei social. Limitarsi a rimuoverli è come nascondere la polvere sotto il tappeto, non risolve il problema, in più quando si parla di hate speech e di fake non c'è una definizione a livello internazionale: ma se non partiamo da una adeguata comprensione delle dinamiche qualsiasi regolamentazione rischia di fallire».

Il neuropsichiatra «Sul web meno freni perché manca il contatto fisico»

Forse è a uno psichiatra come Federico Tonioni, responsabile del Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web alla Fondazione Policlinico Gemelli di Roma, che si può chiedere perché

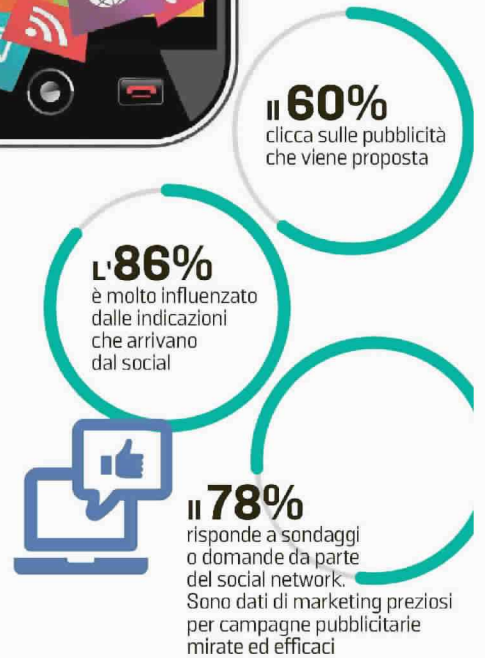
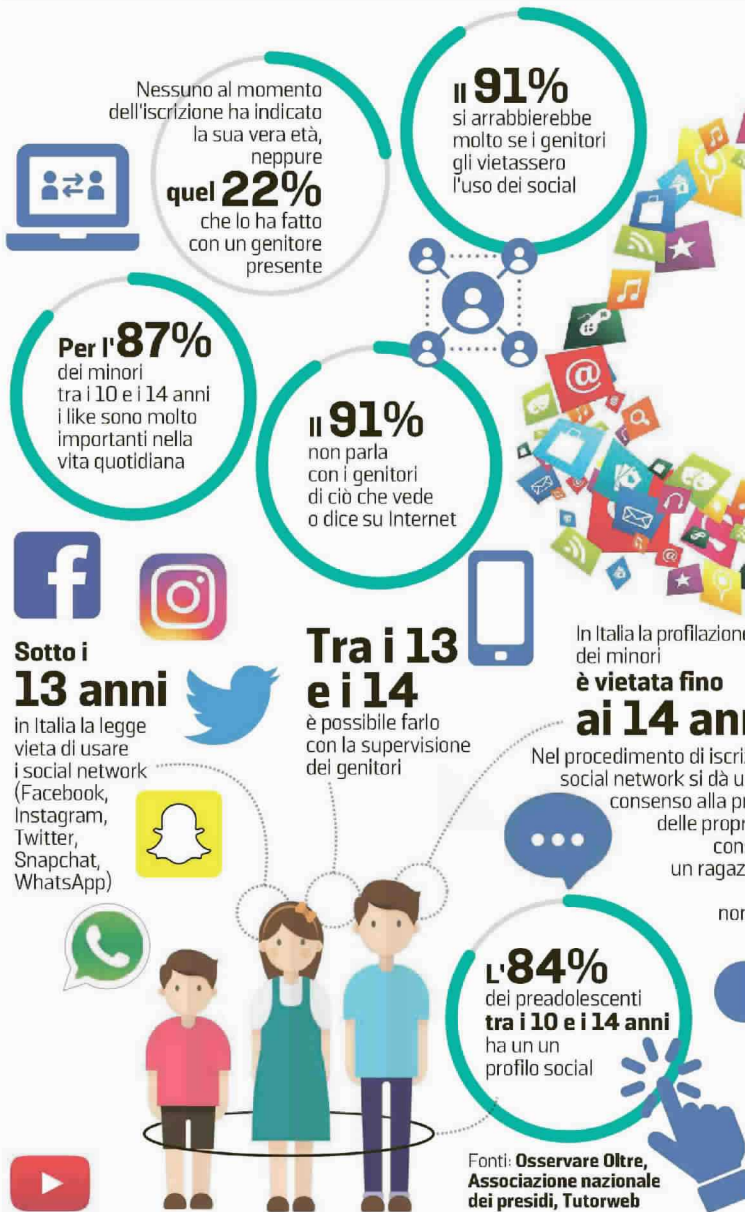
sui social oltrepassiamo così spesso i limiti: «Perché i corpi non sono a portata di contatto fisico, e i corpi quando sono vicini contengono gli istinti. La persona si esprime da una distanza di sicurezza e si contiene meno, come quando ci si arrabbia al telefono e lo si fa in modo più veemente. Il meccanismo è lo stesso del cyberbullismo: sono situazioni in cui è più facile non prendersi del tutto la responsabilità di quello che si dice e si dà voce anche a pensieri discutibili. Chi scrive è disinibito ma consapevole e forse, com'è possibile quando c'è tanto pubblico, è alimentato anche da un certo narcisismo». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le tecnologie sono ormai sempre più invasive

Italia, un paese sempre più connesso



ITALIA OGGI

[Privacy Policy](#) [Contact Us](#)

...Text to search

[Home](#) » »Unlabelled » [Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi](#)

Letture, sport e prevenzione: questi sconosciuti. Fotografia degli adolescenti di oggi

POPULARS

COMMENTS



Dividendi in arrivo a Piazza Affari, ecco i titoli più redditizi

MILANO - Con la primavera arriva in Piazza Affari la stagione dei dividendi e una pioggia di soldi sta per ...rovesciarsi nelle tasche d



Google stoppa l'app di Enel per la ricarica elettrica: indagine Antitrust

MILANO - Google finisce nel mirino dell'Antitrust per presunto abuso di posizione dominante. Avrebbe rifiutato ...all'applicazio



La Pecora elettrica "riaprirà ma" nella notte strappato lo striscione "Combatti la paura, difendi il quartiere"

Le fiamme dolose, poi un grande abbraccio di solidarietà e la marcia serale con circa ..." duemila residenti che hanno sfilato per la



Ecco Homix, il dispositivo Enel per la casa smart con Alexa integrata

ROMA - Enel X torna alla casa smart dopo i primi passi tentati qualche anno fa. Arriva un dispositivo che in ...n'unica soluzione permet



Cile, guerriglia urbana a Santiago: protesta per costo della vita altissimo. Dichiarato lo stato di emergenza

ERANO almeno vent'anni che non si vedeva qualcosa di simile. Una protesta massiccia, con decine di migliaia di persone che ...scendon



Energia al top delle aziende italiane: Eni torna prima grazie al caro-greggio

MILANO - Eni torna il primo gruppo industriale italiano in termini di fatturato dopo due anni di supremazia di Enel (2016-2017) e ...alt



Poca lettura, sport, prevenzione per la salute, e visite dal medico solo quando c'è un problema: questo il quadro che emerge sulla vita degli adolescenti italiani dall'indagine "Adolescenti e Stili di Vita", realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di Ricerca lard e presentata oggi a Milano. L'unica buona notizia è che è in calo il consumo di alcol e si inizia a bere più tardi. La ricerca, svolta con l'Associazione Culturale Pediatri e l'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, è stata condotta tra il 2018 e 2019 su oltre 2000 studenti di terza media. Sempre più precoci con smartphone e social, gli adolescenti italiani già a 13-14 anni conoscono il cyberbullismo. Grazie al telefonino comunicano soprattutto attraverso messaggi vocali soffrono di insonnia 'da social': vanno a letto tardi, dormono poco e restano connessi anche di notte.

Come già si evidenzia da anni, l'amore per la lettura è in calo: il 34% dei maschi non legge alcun libro (non scolastico) ed un ulteriore 38% ne legge al massimo 1 o 2 l'anno.

Le cose vanno un po' meglio tra le ragazze, dove c'è un 18% che riferisce di leggere più di 6 libri all'anno. Cala anche il numero degli sportivi: il 25% non pratica alcuna attività sportiva oltre le due ore settimanali a scuola (era il 20% nel 2017). Qui il dato sulle ragazze è peggiore: il 30% non pratica attività sportiva.

La scusa più gettonata è "non ho tempo", ma per il 4% dei maschi e il 7% delle femmine dipende da problemi economici. Circa la salute, l'indagine ha rilevato come la

LETTURA, SPORT E PREVENZIONE: QUESTI SCONOSCIUTI. FOTOGRAFIA DEGLI ADOLESCENTI DI OGGI


**Mps, accordo tra banca e sindacati:
650 esodi volontari**

MILANO - Anno nuovo con nuovo accordo sindacale al Monte dei Paschi di Siena. I sindacati dei bancari attivi ...nell'istituto salvat


**Edison, diventa il numero due
nell'eolico e lancia la sfida a Erg ed Enel**

MILANO - Con una operazione costruita "in casa", Edison scala la classifica e ...diventa il numero due del settore eolico in I


**عاجل اول بيان للجيش الليبي بعد المعارك الطاحنة
الدائرة بها الان بعد بيان مصر التحذيرى واستعداد
الجيش التونسى للتدخل**

عاجل اول بيان للجيش الليبي بعد المعارك الطاحنة
الدائرة بها الان بعد بيان مصر التحذيرى واستعداد الجيش التونسى
للتدخل اعطى الجيش الليبي، ...


**Reddito di cittadinanza, Di Maio
"lancia il sito: "Arriva anche la card**

MILANO - Mentre parte l'iter parlamentare per la conversione in legge del decretone, il vice presidente del ...Consiglio, Luigi Di M

maggioranza (54%) vada dal medico solo quando emerge un problema di salute specifico e non per controlli periodici. Solo il 58% ha fatto il richiamo del vaccino contro il tetano e il 30% delle femmine non ha fatto la vaccinazione contro il papilloma virus. L'unica buona notizia riguarda il consumo di alcol. Infatti aumenta l'età del primo bicchiere (spesso preso in famiglia), cresce la percentuale di chi non l'ha mai assaggiato e diminuisce la frequenza del consumo abituale. Non bisogna però abbassare la guardia: pur se leggermente ridotto il numero di chi si è ubriacato più volte (6,3% nel 2019 contro il 7,1% del 2017), aumenta, specie tra le femmine, l'esperienza singola di ubriacatura (16% contro il 13,7% del 2017).

الحوارى



تيسير 08, 2019

mohsen taha

Previous

[Anche Whatsapp avrà il bottone
per le emergenze di Facebook](#)

Next

[تفاصيل دعوى تطالب بتعيين الأقباط في أقسام
النساء والتوليد بالجامعات](#)

MEDICINA ONLINE

[Home](#) [Collaborazioni](#) [Ecografie](#) [Prenota una visita](#) [Programmi medici completi](#)

[Staff di Medicina OnLine](#) [Trattamenti medici](#)

← [Tinte e liscianti per capelli aumentano il rischio di cancro al seno fino al 45%](#)

Smartphone e social anche prima dei 10 anni: rischio insonnia e cyberbullismo

Publicato il [08/12/2019](#)



Smartphone e social network sono usati sempre prima, anche prima dei 10 anni e ciò contribuisce al **cyberbullismo** ed all'**insonnia** in bambini ed adolescenti: sono alcuni dei problemi evidenziati da una indagine realizzata dal [Laboratorio Adolescenza](#) e dall'[Istituto IARD](#).

Lo studio

Lo studio, chiamato "Adolescenti e stili di vita", è stato condotto grazie anche all'[Associazione Culturale Pediatri](#) e all'[Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol](#) e si è svolto su oltre 2000 studenti di terza media. E' emerso che circa il 60% degli studenti ha avuto il suo primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni ed oltre il 28% addirittura prima dei 10 anni. Sempre più precoce anche l'uso dei social network: il 54% dei giovani ha iniziato ad usarli tra gli 11 e i 12, mentre il 12% addirittura prima dei 10 anni.

Cyberbullismo e insonnia

Uno degli effetti collaterali dell'uso precoce dei social è il cyberbullismo, con cui è entrato in contatto il 40% degli adolescenti. L'altro problema dell'uso di apparecchiature luminose come smartphone e tablet è il **sonno di cattiva qualità**: solo il 6,8% degli intervistati dorme almeno 9 ore per notte, mentre il 20%

Chi siamo e quali sono le nostre fonti



Questo sito è stato visitato da

▪ 52.368.028 di utenti

[Unisciti alla nostra comunità su Facebook](#)



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



Segui il sito via email

Inserisci il tuo indirizzo email per seguire questo sito e ricevere notifiche di nuovi messaggi via email

Articoli e pagine migliori

[Contrazioni vaginali durante l'orgasmo femminile \(VIDEO\)](#)
Attenzione: immagini sessualmente esplicite

...

SMARTPHONE E SOCIAL ANCHE PRIMA DEI 10 ANNI: RISCHIO INSONNIA E CYBERBULLISMO

meno di 7 ore. Inoltre il 72% delle femmine e il 58% dei maschi ha problemi ad addormentarsi e i risvegli notturni sono sempre più frequenti a causa di una scarsa igiene del sonno. I rischi dell'uso di queste tecnologie in così giovane età non si fermano però qui: pensiamo ad esempio all'esposizione di un bambino alla **pornografia, a video violenti o ai cyber-predatori**.

Leggi anche:

- [Insonnia da inadeguata igiene del sonno in neonato, bambino e adolescente](#)
- [Dipendenza da notifiche, quando i social diventano una ossessione: riconoscerla e combatterla](#)
- [Ansia da messaggio, paura di rimanere sconnessi e di essere esclusi dai social: le nuove patologie da smartphone](#)
- [Drogati di smartphone: più della metà dei giovani ne è dipendente](#)
- [Dipendenza da smartphone: guardiamo il cellulare 150 volte al giorno, una volta ogni 6 minuti](#)
- [Bambini sempre più isolati: comprate meno tablet e più giocattoli classici ai vostri figli](#)
- [Le maratone di serie tv peggiorano il sonno e causano insonnia](#)
- [Gli smartphone mettono a rischio il cuore dei giovani](#)
- [Videogiochi e applicazioni per smartphone possono causare ritardo mentale](#)
- [Sei smartphone dipendente? Ecco i consigli per disintossicarti dal tuo cellulare](#)
- [Dipendenza da smartphone: vi spiego come capire se siete schiavi del vostro cellulare](#)
- [Dismorfofobia da Snapchat: chirurgia per somigliare ai filtri dello smartphone](#)
- [Fai e posti foto selfie a ripetizione sui social? Forse soffri di "selfite"](#)
- [Disturbo ossessivo-compulsivo: ripetere, ripetere e ripetere ancora all'infinito un gesto. Differenze col disturbo di personalità ossessivo-compulsivo](#)
- [Attenzione alle pagine Facebook che sfruttano disabili, malati e fake news per fare soldi: come difendersi](#)
- [Sindrome da accumulo digitale: accumulare dati sul pc in modo ossessivo](#)
- [Pornografia e masturbazione compulsiva danneggiano il cervello: la Sindrome frontale](#)
- [Tendinite da joystick e pollice da smartphone: arrivano le tecnopatologie](#)
- [Sindrome di Hikikomori e dipendenza da internet: giovani sempre più colpiti](#)
- [Pornografia, masturbazione e dopamina: le droghe che distruggono il cervello](#)
- [Dipendenza dal porno online: ecco perché è così facile cadere nel vortice della masturbazione compulsiva che porta all'impotenza. I pensieri di un mio paziente masturbatore cronico](#)
- [La dipendenza da smartphone ti rende stupido](#)
- [Se usi troppo lo smartphone rischi la demenza digitale](#)
- [Le confessioni di un mio paziente masturbatore cronico](#)
- [Scatti sempre foto col tuo smartphone? La tua memoria è a rischio](#)
- [Ecco cosa ti succede quando ti separi dal tuo smartphone per troppo tempo](#)
- [Morire per farsi una foto: in sei anni ben 259 morti da selfie](#)
- [Formicolio a braccio e gomito quando usi il cellulare: perché accade?](#)
- [Il gomito del selfista lo hai anche tu: la malattia di chi fa troppi selfie](#)
- [Lo hai anche tu senza saperlo, è il collo smartphone: il disturbo di chi usa il cellulare](#)
- [Guardi lo smartphone mentre cammini? Rischi problemi di postura](#)
- [Usare lo smartphone a letto ti può causare cecità](#)
- [Tendinite da smartphone, sindrome del tunnel carpale, epicondiliti, text neck: dolori da cellulare](#)
- [Gli smartphone sotto carica nelle camerette sono pericolosi](#)
- [Quello che pubblichi sui social indica se sei maniaco depressivo](#)
- [Cinque incredibili fatti sui selfie che succedono anche a te](#)
- [Dipendenza da gioco: cosa fare per smettere di scommettere](#)
- [Apple Watch: faremo l'elettrocardiogramma con un orologio?](#)
- [Diagnosi di melanoma: meglio il medico o una applicazione sul cellulare?](#)



Come avere un'eiaculazione più abbondante e migliorare sapore, odore, colore e densità dello sperma?



Punto G femminile: trovarlo e stimolarlo [VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite



Erezione di clitoride [VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite



Visita ginecologica completa [2° VIDEO] Attenzione: immagini sessualmente esplicite

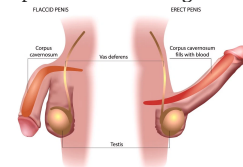
Ti meriti un piccolo regalo, ma cosa scegliere?



Macchie scure sulla pelle: rimedi naturali e creme più schiarenti



Allungare il pene, potenziare l'erezione ed aumentare lo sperma senza chirurgia



Danni medici o vittima di malasanità? Ottieni un risarcimento grazie al nostro team di esperti



Trauma cranico: cos'è, quali sono i sintomi, cosa si rischia, cosa fare?

Iscriviti