



**Tsunami Internet, stili di vita dannosi per gli adolescenti
che 'navigano' più di 3 ore al giorno:
mangiano peggio, bevono e fumano di più, leggono meno.**

Bologna, 8 maggio 2013 - L'eccesso di Internet influisce, negativamente, anche su comportamenti ed abitudini non direttamente collegate all'uso della Rete. Il dato emerge dall'Osservatorio SIP su "Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani", che indaga annualmente, dal 1997, un campione nazionale di adolescenti che frequentano la terza media (12-14 anni).

Gli adolescenti che navigano su Internet per più di 3 ore al giorno (21,3% del totale – dato 2012) hanno abitudini alimentari peggiori, sono più inclini al rischio, fumano e bevono di più, leggono di meno, hanno un rendimento scolastico inferiore, hanno comportamenti sessuali più "adultizzati", praticano meno sport e lo fanno con un atteggiamento molto più orientato alla vittoria che alla pratica ludica (vedi tabella 1).

Tabella 1

	Campione Nazionale	Internet più di 3 h al giorno
Vado bene a scuola	52,6	36,5
Studio non più di 1 ora al giorno	17,1	27,9
Non ho letto alcun libro non scolastico in un anno	21,9	32,2
Se il giorno successivo c'è scuola vado a letto a mezzanotte o più tardi	13,8	36,5
Se il giorno successivo NON c'è scuola vado a letto a mezzanotte o più tardi	61,7	84,5
Mi piace apparire più grande dell'età che ho	40,5	53,2
Ho/ho già avuto il ragazzo/la ragazza	65,3	77,9
So tutto quello che mi serve sapere sul sesso	63,7	75
E' ragionevole iniziare ad avere rapporti sessuali completi dopo i 14 anni	11,8	21,8
Mi capita spesso di fare cose che considero rischiose	24,8	40,8
Fumo	32,2	52,3
Mi sono ubriacato 1 o più volte	16,1	31
Ho fatto una dieta	26,5	35,6
Ho deciso io la dieta (anche utilizzando Internet)	39,4	53,6
Non faccio alcuno sport	17,7	30,2
La cosa più importante nello sport è vincere	14,4	18,9 (m. 27,1)
E' accettabile prendere integratori per migliorare le performance sportive	22	28

Un quadro certamente non confortante se si considera che questa "categoria" di adolescenti è in costante crescita. Cresce la fruizione di Internet (che ormai più essere considerata universale in quella fascia d'età); cresce la fruizione quotidiana (riguardava il 42% nel 2008 oggi riguarda oltre il 70%); cresce la

percentuale di ragazzi e ragazze che passa in rete più di 3 ore al giorno (8,6% nel 2008; 21,3% nel 2012). Per non parlare di Facebook, pressoché inesistente tra gli adolescenti nel 2008, sul quale oggi ha un proprio profilo circa l'80%. Un trend di crescita che aumenta ancora con l'età, come dimostra uno studio pilota effettuato dalla Associazione Laboratorio adolescenza, a Milano, su tre scuole superiori (l'utilizzo quotidiano di Internet sale all'80%; gli "over 3 ore" aumentano al 31% e Facebook arriva al 95%).

Ma c'è un altro dato che preoccupa: "La fruizione sempre più massiccia di Internet e, quindi, la sempre maggiore conoscenza dello strumento – commenta Maurizio Tucci, curatore delle indagini SIP e Presidente della Associazione Laboratorio Adolescenza – invece di indurre i giovani utenti ad atteggiamenti più consapevoli e quindi più prudenti (il che potrebbe rappresentare un positivo contrappeso), li spinge ad assumere comportamenti sempre più liberi e trasgressivi (vedi tabella 2). In ciò si evidenzia quanto sia carente una adeguata formazione ed informazione, da parte degli adulti di riferimento, su un corretto utilizzo del mezzo".

	Campione Nazionale	Internet più di 3 h al giorno
Ho messo in Internet una mia foto "provocante"	11,2	27,3 (35,7 fem)
Ho il profilo su Facebook	79,8	93,7
Sono spesso collegato in Internet la sera tardi prima di andare a dormire	21,4	55,7
Ho dato il numero di telefono ad uno sconosciuto (*)	16,6	25,6
Ho inviato una mia fotografia ad uno sconosciuto	15,2	29
Ho accettato proposte di sesso virtuale fatte da uno sconosciuto	5,3	15,2
Ho detto che scuola frequento ad uno sconosciuto	23,1	41,7
Mi sono fatto vedere in webcam da uno sconosciuto	14,3	24,8
Mi sono incontrato con uno sconosciuto	12,5	21,8
E' capitato a me o miei amici di essere coinvolti in episodi di cyber bullismo	42,9	60,6

(*) per "sconosciuto" si intende un interlocutore che non si conosce realmente, ma col quale si è entrati in contatto solo attraverso Internet. Importante sottolineare che dietro lo "sconosciuto" vi è, nella grande maggioranza dei casi, un altro/a adolescente.

"Questi dati ci mostrano una parte di adolescenti che vuole crescere in fretta e che desidera legittimamente travalicare i limiti, come accade fisiologicamente in questa fase della vita, ma in realtà senza un'autentica maturazione interiore, perché crescere vuol dire vivere emozioni crescenti che, al contrario, nel mondo del web sono in qualche modo schermate", spiega Federico Tonioni, Responsabile del Centro per le Dipendenze da Internet del Policlinico Gemelli di Roma. "Non si tratta comunque di situazioni patologiche. Il problema nasce quando la vita in Rete non è più in funzione della vita reale ma diventa una realtà esclusiva e non il frutto di una scelta. Presso la nostra struttura arrivano ragazzi che presentano segni iniziali, spesso progressivi, di ritiro sociale, fino al raggiungimento di forme estreme caratterizzate da abbandono scolastico e tendenza a trascorrere online tutto il tempo a disposizione. Si dissociano dalla realtà, riducendo al minimo la relazione con il corpo e le sue funzioni (fame, sete, movimento, sport, sessualità, etc), e manifestano quadri psicopatologici sovrapponibili alla sindrome 'Hikikomori', disturbo che colpisce migliaia di giovani in Giappone, ma che sembra fondato su presupposti culturali diversi".

A questo si aggiunge che i grandi fruitori di Internet, in percentuale superiore alla media, trascorrono anche più di tre ore al giorno davanti alla TV (17,3 vs 29,3%), il che ne fa veri e propri "videodipendenti". "Questo dato non mi stupisce affatto" *prosegue Tonioni* "in realtà l'eccesso di uso di internet è in continuità con il rapporto serrato che lega, fin dall'infanzia, molti bambini agli "screen digitali", con scarso controllo e senso del limite. L'alto livello di interattività che caratterizza anche la televisione rende il tempo di fruizione quasi interminabile e quando un bambino "non si vede e non si sente", viene a mancare prima di tutto nella mente dei genitori, che in quel momento non lo pensano. Se condizioni del genere diventano la norma, si complica quel rispecchiamento emotivo fondamentale per crescere armonicamente e che rappresenta la base della nostra identità e della capacità di sostenere le relazioni con gli altri. I bambini non hanno bisogno di essere guardati, ma piuttosto di essere 'visti' e quindi considerati. La prevenzione inizia fin dall'origine e spetta agli adulti coltivare la relazione emotiva che ogni bambino chiede. Non a caso molti giovani che abusano di internet vengono da famiglie con difficoltà specifiche nella comunicazione emotiva, come del resto accade in certi casi di cyberbullismo dove la vittima e il persecutore sembrano collocarsi entrambi nella possibilità di esprimere o reprimere emozioni diametralmente opposte. I genitori devono essere incoraggiati a porre limiti a certi comportamenti, perché di fatto questo significa essere presenti e aiuta i figli a riconoscere i propri confini. Soprattutto in adolescenza il conflitto rappresenta una delle forme più autentiche di comunicazione tra genitori e figli, mentre l'alternativa potenzialmente più dannosa è la compiacenza. "

Ufficio Stampa SIP

Cinthia Caruso