



Bergamo, 20 ottobre 2017 – Il 98% degli studenti tra i 15 e i 19 anni della provincia di Bergamo, senza differenza di genere e classi di età, si è connesso a internet nel corso dell'anno: il 18% per meno di un'ora al giorno, il 54% da 1 a 5 ore, il 14% è rimasto connesso per tutto il giorno. E il 6,9% ha avuto un utilizzo di Internet definibile "a rischio". Sono questi alcuni dei dati emersi dall'indagine ESPAD realizzata sulla popolazione studentesca della provincia di Bergamo dall'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche in collaborazione con l'Osservatorio Dipendenze di Ats Bergamo.

Per rilevare il grado di rischio associato all'uso di Internet è stato utilizzato il test Short Problematic Internet Use Test (SPIUT), un questionario di screening specifico per adolescenti, validato a livello nazionale, dal quale è emerso che per il 7,1% degli studenti della provincia di Bergamo che durante l'anno si sono collegati on-line l'utilizzo di Internet è definibile "a rischio" (M=6,4%; F=8,0%), quota che corrisponde al 6,9% di tutti gli studenti della provincia.

“Non solo, lo studio ci ha consentito di rilevare anche che la quota di studenti con profilo a rischio tende ad aumentare in corrispondenza delle ore trascorse a fare attività on-line – spiega la dott.ssa Elvira Beato, Assistente Sociale Specialista, Responsabile dell'Osservatorio delle Dipendenze Ats Bergamo – È emerso infatti che a rischio il 30% di chi giornalmente naviga su internet per più di 6 ore, contro il 2% di chi è collegato circa per 1 o 2 ore. Numeri inequivocabili che ci impongono una particolare attenzione proprio alle fasce adolescenziali e dei giovani adulti, sicuramente più sensibili e più esposte al rischio”.

Ma quali sono le attività che gli adolescenti svolgono su internet? Secondo l'indagine, il 93% di chi si è connesso durante l'anno ha usato Internet in un giorno infrasettimanale qualsiasi lo ha fatto per chattare e/o partecipare ai social network, l'84% per leggere quotidiani, il 78% per scaricare film o musica e il 37% per accedere a siti specificatamente rivolti ad adulti (il 37% anche tra i soli minorenni). In quest'ultimo caso sono soprattutto i maschi ad aver adottato tali comportamenti. In particolare: il 14% degli studenti italiani si dedica a giochi di abilità (come Texas Hold'em o Sudoku) e il 33% a giochi di ruolo, in particolar modo i ragazzi e gli studenti minorenni.

Un quadro arricchito dai risultati dell'analisi condotta sempre sul territorio di Bergamo e provincia grazie alla collaborazione di più di 90 pediatri e dedicata all'analisi di un ampio campione pre-adolescenziale (più di 3.000 questionari nel 2016, primo anno della ricerca, e già circa 2000 nell'anno in corso).

“Dalle rilevazioni è emerso che l'uso di internet si sta progressivamente anticipando. Accade sempre più spesso – rivela il dottor Luigi Greco, pediatra di famiglia – che anche bambini molto piccoli navighino da soli. Se è vero però che i bambini tra gli 8 e i 10 anni sono più sorvegliati, è vero altrettanto che per questa fascia si ha una percezione del rischio minore. Viceversa, tra gli 11 e i 13 anni, c'è maggiore autonomia nella gestione delle connessioni, ma anche minore percezione del rischio. Dati che devono farci riflettere anche perché i pericoli a cui i nostri figli si espongono sono tantissimi”.

Nello specifico, il 97% degli intervistati afferma di avere dei dispositivi con cui accedere alla rete (il 72% addirittura attraverso uno smartphone personale) e l'83% dispone di questi strumenti tutti i giorni, con limitazioni di orario (il 60%) o senza (il 30%) in orari giornalieri mentre il 9% ne fa uso anche di notte. Solo nell'ultimo anno l'età media di primo utilizzo di un web device si è abbassata da 9 anni (2016) a 7 anni e mezzo (2017). Il 17% invia foto personali, il 4,4% chatta con sconosciuti e il 1,4% invia dati personali a sconosciuti; in generale gli strumenti informatici vengono utilizzati per navigare in Internet, scaricare musica, giochi, effettuare ricerche scolastiche, vedere filmati su YouTube e chattare sui social media. Dal 2016 al 2017 non ci sono grossi cambiamenti per quanto riguarda i dati sulla sorveglianza parentale: circa il 20% dei ragazzi non è controllato dai genitori mentre naviga.

“L'età della prima connessione è sempre più bassa. Per questo deve nascere in noi adulti una consapevolezza maggiore. A marzo 2018 avremo i dati complessivi – anticipa Alberto Zucchi, direttore del Servizio Epidemiologico di Ats Bergamo – e da qui potremo partire per sviluppare idonei sistemi di accompagnamento per i minori che navigano online. È inquietante pensare che ci siano così tanti bambini da soli dietro a uno schermo. E questo, senza contare che oltre ai rischi esterni, sono tante e purtroppo gravi le possibili ricadute sulla salute: dall'alterazione del sonno ai disturbi nella concentrazione alle interferenze della tecnologia nei rapporti interpersonali”.

Studi scientifici recenti (“The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review”, “Myopia, a growing health problem” e “Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review”) rilevano che l'iperconnessione può avere serie ripercussioni sulla salute dei bambini e dei giovani adulti.

Spiega il dott. Roberto Moretti, medico, responsabile dell'unità promozione della salute Ats Bergamo: “L'impatto dell'uso di internet sugli stili di vita negli adolescenti, in particolare sulla sedentarietà e sul sonno è molto rilevante con conseguenze misurabili già dopo 2-3 ore di utilizzo. Pensiamo all'aumento della sedentarietà con la conseguente diminuzione degli anni di vita, ma anche all'esposizione alle cosiddette fake news che rischiano di innescare comportamenti sbagliati nell'accesso alle cure, nell'uso di farmaci o nell'adozione di particolari diete. Conseguenze a cui si aggiungono quelle legate alla vista. Senza contare che un'eccessiva esposizione al web, a prescindere dal device utilizzato, provoca una perdita di sonno. E dormendo meno di otto ore per notte le ripercussioni negative sulla salute possono essere importanti”.