

# Troppo tempo davanti al telefonino aumenta il rischio di depressione

Uno studio canadese rivela che nei giovani il male di vivere ha anche cause «social»

di **UMBERTO TIRELLI**

La depressione è un comune disturbo di salute mentale a tutte le età. Tuttavia, la depressione durante una fase di sviluppo qual è l'adolescenza può essere associata a un significativo deterioramento scolastico, psicosociale e cognitivo. La depressione durante l'adolescenza è stata anche collegata al consumo di sostanze, a cattive relazioni interpersonali, a una minore autostima e al suicidio. A questo riguardo i risultati suggeriscono un aumento dei tassi di depressione tra gli adolescenti. Entro il 2030, si prevede che i problemi di salute mentale, inclusa la depressione, saranno tra le principali cause di morbilità e mortalità tra gli adolescenti. I ricercatori hanno attribuito tutto ciò anche alla quantità di tempo che i bambini e gli adolescenti trascorrono davanti agli schermi digitali

(ad esempio, il tempo davanti ad un computer o al telefonino). A causa delle differenze nella natura del contenuto e nel modo in cui viene fornito, è importante valutare l'associazione di diversi tipi di «schermo» (social media, televisione, telefonini, videogiochi e uso del computer) in quanto ciascuna potrebbe avere associazioni diverse. Numerosi studi hanno trovato un'associazione positiva tra il tempo davanti ad uno schermo e la depressione negli adolescenti ma sebbene si dia valore a questi studi precedenti, si ritiene che siano stati metodologicamente limitati nel valutare come i cambiamenti nel tempo trascorso davanti ad uno schermo in un determinato anno fossero associati a ulteriori cambiamenti nella depressione da 1 anno a quello successivo. Uno studio pubblicato su *Jama Pediatrics* e condotto dai ricercatori dell'Universi-

tà di Montreal, precisamente nel dipartimento di Psichiatria, ha valutato per 4 anni il tempo trascorso davanti al video di un computer e di un telefonino e la depressione eventualmente associata, utilizzando un sondaggio annuale su un campione di adolescenti che frequentavano la seconda media in 31 scuole nella zona di Greater Montreal, in Canada. I dati sono stati raccolti da settembre 2012 a settembre 2018. Le variabili indipendenti erano l'utilizzo dei telefonini, dei social, della televisione, dei videogiochi e l'uso del computer. Sono stati inclusi in totale 3.826 adolescenti (1.798 ragazze [47%]; età media, 12,7 anni). In generale, i sintomi della depressione sono aumentati ogni anno. Associazioni significative tra le persone hanno mostrato che per ogni ora in più trascorsa usando i social media, gli adolescenti hanno mostrato

un aumento di 0,64 unità dei sintomi depressivi.

Questo studio è il primo ad utilizzare i dati di un ampio campione di adolescenti per esaminare l'associazione tra tempo trascorso davanti ad uno schermo e depressione. Questo studio ha indicato che l'uso dei social media e della televisione da parte degli adolescenti dovrebbe essere regolato per prevenire lo sviluppo della depressione e ridurre l'esacerbazione dei sintomi esistenti nel tempo. Considerando l'evidenza che tutti noi abbiamo sotto gli occhi del tempo che gli adolescenti stanno davanti ai video ed ai telefonini, questi dati canadesi sono molto importanti per ricordarci che la riduzione del tempo di esposizione al video, sia come televisione che come social e telefonini in generale, sia senz'altro da implementare proprio per salvaguardare la salute psichica dei nostri adolescenti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

