

LA DROGA DEGLI SMARTPHONE – Ecco Come Gli Smartphone Stanno Danneggiando La Salute dei Nostri Bambini.

Per anni l'industria dei telefoni cellulari ha cercato di impedire che sulle confezioni dei suoi prodotti fossero aggiunte delle etichette di avvertenza sui rischi per la salute; esigenza oggi molto impellente, anche per via della storica sentenza giudiziaria emessa in Italia nel 2017, la quale ha stabilito che l'uso eccessivo del telefono cellulare possa effettivamente provocare il cancro al cervello. Ma il rischio evidenziato dalla sentenza non è l'unico effetto con cui gli smartphone possono nuocere alla salute degli utenti. L'impatto di tali nuove tecnologie portatili è piuttosto ampio, soprattutto sulla salute dei bambini.

Steve Jobs, co-fondatore di Apple, era noto per non concedere ai propri figli di utilizzare in casa tablet, smartphone e altri dispositivi portatili.

“... quando gli chiesi (a Steve Jobs): ‘I tuoi figli amano l’iPad?’ lui mi rispose che in realtà non consentivano che i loro figli usassero l’iPad in casa. Lo reputavano troppo pericoloso. Mi rispose in quel modo perché aveva notato quanta dipendenza questi dispositivi fossero in grado di causare.”

Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*, 2017

Sotto alcune prove ben documentate, su come lo screen-time e gli smartphone hanno un impatto negativo sulla salute dei bambini.

1. Li trasformano – letteralmente – in tossicodipendenti.

Come affermava Jobs, i dispositivi sono fortemente coinvolgenti, il che significa che attivano alcuni recettori dopaminici grazie ad un sistema di facili gratificazioni, interferendo con le risposte naturali di un bambino alla gioia e distraendolo in modo importante dalla vita reale. Questi dispositivi sono come dei farmaci digitali con cui i fruitori creano un rapporto molto simile a quello esistente tra un cocainomane e la sostanza, e ciò anche grazie alla loro onnipresenza nella nostra società.

***“Questo effetto** di dipendenza è il motivo per cui il dottor Peter Whybrow, direttore di Neuroscienze presso la UCLA, definisce tali dispositivi: cocaina elettronica, ed alcuni ricercatori nello stesso campo li hanno definiti: eroina digitale. Il dottor Andrew Doan, capo della ricerca sulle dipendenze per conto del Pentagono e della marina degli Stati Uniti – che sta studiando la dipendenza da videogiochi – definisce videogiochi e smartphone: droghe digitali.*

Proprio così: il cervello di tuo figlio che gioca a Minecraft è equiparabile al cervello di un drogato. Non c'è dunque da meravigliarsi se si riscontrano grandi difficoltà nel convincerli ad abbandonare i loro display, e se tendono ad andare in agitazione quando sono obbligati a separarsi da essi. Centinaia di studi clinici hanno provato che i display

aumentino la depressione, l'ansia e l'aggressività, e facilitino la perdita di contatto con la realtà."

Alcuni accademici suggeriscono addirittura che sulle confezioni dei dispositivi **dovrebbero essere stampati degli avvertimenti sui rischi per la salute.**

2. Impatto sull'Umore e sul Sistema Emotivo.

L'eccessiva esposizione ai display influisce negativamente sull'umore e sui sistemi emotivi dei bambini, e – come numerosi studi hanno dimostrato – **possono renderli lunatici, pigri e straniti**, oltre a danneggiare le loro facoltà mnemoniche.

Nel corso del tempo, questi sintomi possono sfociare in depressione, ansia ed altri disturbi mentali, accrescendo il rischio di diagnosi di ADHD e disturbo bipolare.

Il dottor Aric Sigman, medico associato della *British Psychological Society* e membro della *Royal Society of Medicine* della Gran Bretagna, afferma che **l'uso eccessivo dei dispositivi da parte di bambini piccoli possa causare danni permanenti**, in quanto impedirebbe il processo di sviluppo e causerebbe problemi caratteriali e fisici.

"Queste abitudini inibiscono lo sviluppo di quelle abilità che i genitori vorrebbero incrementare nei loro figli, lasciando usare loro senza limiti i dispositivi. La capacità di focalizzarsi su qualcosa, di concentrarsi, di prestare attenzione agli atteggiamenti del prossimo e di comunicare con esso; di acquisire un ampio vocabolario: tutte abilità che risultano danneggiate dall'abuso dei dispositivi."

2bis. Depressione, Suicidalità.

Un report pubblicato dal magazine *The Atlantic*, afferma che nell'epoca degli smartphone i casi di depressione e suicidio tra gli adolescenti siano aumentati esponenzialmente.

Jean M. Twenge, autrice del dossier, definisce la generazione dei nati tra il 1992 e il 2012 la *iGen*: si tratta delle persone che vivono immerse fin dalla nascita in una società *online*. Ebbene, secondo l'autrice le ultime generazioni sono estremamente più depresse rispetto alle precedenti, i cosiddetti *Millennials*. Sembra che la possibilità di usare gli smartphone sin da piccoli abbia generato in loro un fortissimo senso di isolamento scaturito dall'abitudine a connettersi con gli amici digitalmente, perdendo così il contatto umano. (...)

Qualche statistica citata del dossier: un bambino di otto anni che trascorre sui social almeno 10 ore a settimana è 56 volte più a rischio di depressione rispetto ai coetanei che usano i social in misura minore. Se un bambino trascorre sui social tra le sei e le nove ore settimanali la percentuale di rischio si riduce al 47%.

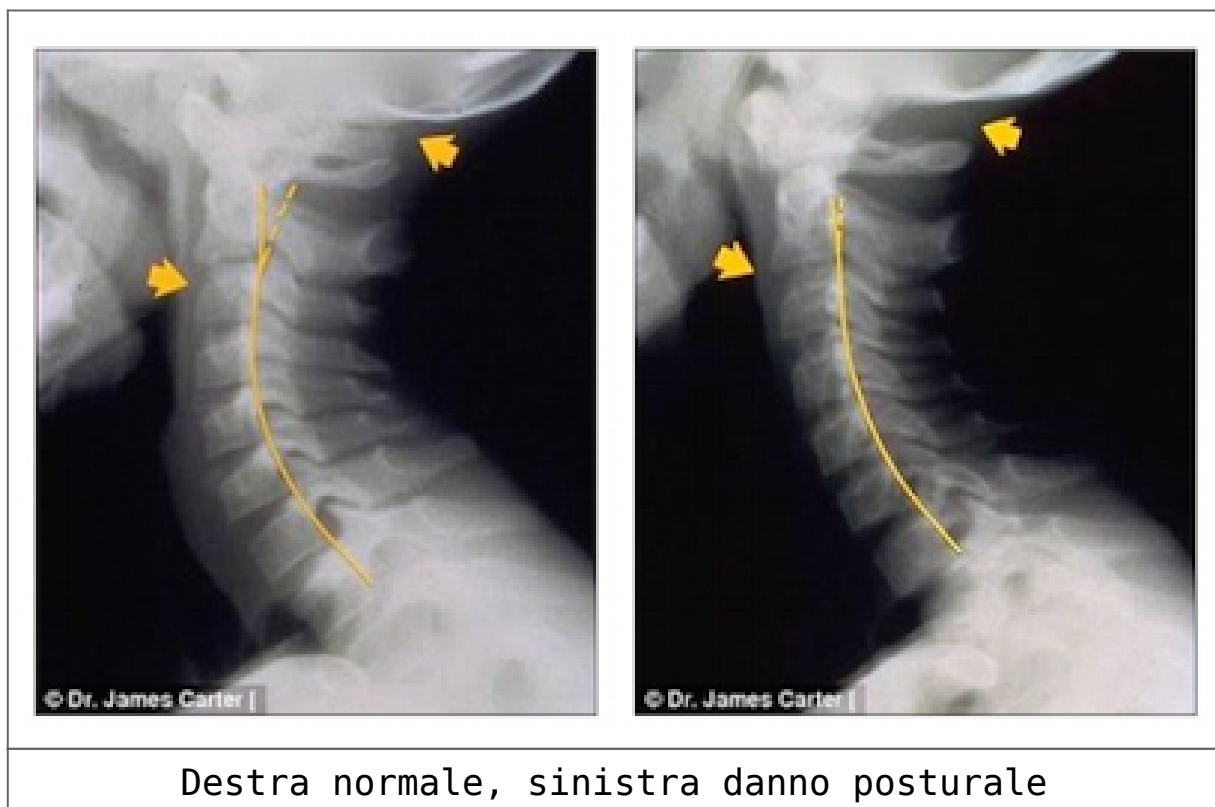
3. Danni alla postura.

L'uso eccessivo di tecnologie portatili da parte di individui giovani, fisicamente non ancora formati, espone al rischio di sviluppo di anomalie nella colonna vertebrale capaci di causare problemi potenzialmente permanenti. I medici da qualche anno diagnosticano casi di 'text neck' nei bambini di età inferiore ai 7 anni.

“Il termine text neck e la relativa condizione di salute derivano dalla insorgenza di degenerazione della colonna vertebrale cervicale scaturita dallo stress ripetitivo di una frequente flessione del capo in avanti e verso il basso, mentre si guardano gli schermi dei palmari.” [Fonte](#)

“Un noto chiropratico australiano ha avvertito che la sindrome del ‘text neck’ sia una condizione spesso indotta dall’uso di telefonini e tablet per diverse ore di seguito – stia diventando una vera e propria epidemia. Il dottor James Carter, con sede presso Niagara Park, ha dichiarato che la condizione relativamente nuova possa causare ansia, depressione e danni spinali. Carter afferma di avere notato un ‘incremento allarmante’ nel numero di pazienti afflitti dalla patologia negli ultimi anni, aggiungendo che il 50% di essi siano adolescenti in età scolare.” [Fonte](#)

Le seguenti radiografie scattate dal dottor Carter rendono l’idea dei danni causati dalla sindrome del text neck nei bambini .





Destra normale, sinistra danno posturale

Fonte Articolo:([Waking Times](#))

di A. Pietrowski
