

01 aprile 2026

Vietare i social agli adolescenti? Il problema è lo smartphone, per tutti

di [Redazione](#)

Taylor Little è diventata così [dipendente dal suo smartphone](#) da sentire di aver perso gran parte della sua adolescenza. "Sono rimasta letteralmente intrappolata dalla dipendenza a 12 anni e ho perso la mia adolescenza a causa di essa", ha affermato. La sua dipendenza era dai social media, il che l'ha portata a tentativi di suicidio e a una prolungata depressione.

[Molly Russell](#), a soli 14 anni, si è tolta la vita. I suoi genitori attribuiscono la colpa alle app sul suo telefono, che l'hanno esposta a contenuti espliciti e inquietanti che hanno preso il controllo della sua mente.

Queste storie non sono casi isolati. I dati raccolti da migliaia di persone dimostrano che [i social media](#) aumentano [la solitudine](#), [la depressione](#), [l'ansia e i pensieri suicidi](#). La scorsa settimana, una giuria in California ha ritenuto [Meta e YouTube responsabili della dipendenza da social media di un adolescente](#). L'idea che i social media causino danni non è più oggetto di discussione.

La risposta proposta – in [Australia](#), [e ora anche nel Regno Unito](#) e altrove – è quella di vietare i social media ai minori di 16 anni. È un impulso comprensibile. Ma ci sono buone ragioni per pensare che non funzionerà, nonostante i politici rivendichino un [inizio positivo](#) del divieto.

Gli adolescenti hanno sempre trovato il modo di aggirare le regole. Chiedere a un fratello o una sorella maggiore di comprare alcolici è una tradizione consolidata. Quando si tratta di social media, gli adolescenti sono [più esperti di tecnologia degli adulti](#) che cercano di limitarne l'uso, e stanno emergendo prove che molti [aggirano i sistemi di verifica dell'età](#) messi in atto per far rispettare i divieti, ad esempio utilizzando le VPN (reti private virtuali).

Le regole esisteranno, ma il rispetto sarà discontinuo e difficile da far rispettare. Chi è più determinato ad accedere ai social media potrebbe anche essere il [più abile nell'aggirare le restrizioni](#). Ciò significa che gli adolescenti più a rischio potrebbero essere anche i meno colpiti da un eventuale divieto. L'esperienza di [altri ambiti](#) dimostra che, quando certe attività vengono spinte nella clandestinità, spesso diventano più dannose.

Strumenti non neutrali

Anche se i divieti funzionassero alla perfezione, risolverebbero solo una parte del problema. È difficile separare i danni dei [social media dai dispositivi che li veicolano](#).

Gli smartphone non sono strumenti neutri: sono progettati per catturare l'attenzione attraverso notifiche costanti, accesso "senza intoppi" ai contenuti e ricompense per le interazioni regolari. La ricerca collega l'uso dello smartphone – non solo dei social media – a [disturbi del sonno](#), [problemi di attenzione e cognitivi](#), [problemi di salute mentale](#), disturbi fisici come [il mal di schiena cronico](#) e [dipendenza](#).

I social media sono una componente di un più ampio ["ecosistema di smartphone"](#), e concentrarsi su una singola app lasciando intatto l'ecosistema difficilmente risolverà granché.

Se i social media vengono bloccati, gli adolescenti non rinunceranno ai loro telefoni. Si dedicheranno ai giochi per cellulari, alle chat di gruppo e alla navigazione web senza fine, attività che si basano sulle stesse caratteristiche che guidano il loro utilizzo dei social media: notifiche, serie di utilizzo (funzionalità che tengono traccia dei giorni consecutivi di utilizzo e premiano la costanza), scorrimento infinito. Il

problema non è una singola app, ma uno schema comportamentale che troverà nuovi sbocchi.

Questo problema non riguarda solo gli adolescenti. Anche gli adulti [faticano a gestire l'uso eccessivo dello smartphone](#). Un utilizzo intensivo è associato a una qualità del sonno inferiore, a una minore capacità di attenzione e a livelli di stress più elevati, e per certi versi le conseguenze sugli adulti sono ancora più gravi. [La guida distratta](#), spesso causata dall'uso del telefono, provoca migliaia di morti ogni anno.

Questo è importante per gli adolescenti perché il comportamento si apprende osservando gli altri. I bambini che vedono genitori, insegnanti e altri adulti controllare i loro cellulari lo assimilano come la norma. Una politica che si rivolge solo ai giovani non fa nulla per cambiare la cultura in cui crescono.

E rinunciare sta diventando sempre più difficile per tutti. Ci si aspetta che i bambini delle scuole elementari usino gli smartphone per [i compiti](#), su app che assomigliano sempre più a giochi che creano dipendenza. Anche l'online banking è diventato [più complicato](#) senza uno smartphone. Nei luoghi di lavoro si dà per scontato che i dipendenti siano reperibili a tutte le ore tramite [diversi gruppi WhatsApp](#).

Quando rinunciare significa rinunciare alla vita moderna, limitare l'accesso a una categoria di app inizia ad apparire meno come una soluzione e più come un gesto simbolico.

Se l'obiettivo è ridurre i danni, è necessario ampliare il campo di indagine. Il problema di fondo è il ruolo centrale che gli smartphone rivestono ormai nella vita di tutti i giorni, non solo per gli adolescenti. Questo suggerisce la necessità di diversi tipi di intervento: ritardare l'adozione degli smartphone tra i bambini più piccoli, incoraggiare l'utilizzo di dispositivi più semplici, riprogettare le funzionalità che creano dipendenza in tutte le app e garantire che servizi essenziali come quelli bancari, scolastici e di trasporto smettano di dare per scontato che tutti siano incollati a uno schermo.

Vietare i social media agli adolescenti può sembrare un provvedimento decisivo. Ma finché non si affronterà il problema della dipendenza più ampia, non si otterranno i cambiamenti auspicati dai suoi sostenitori.

([Jeremy Howick](#) - Professore e direttore del Centro di eccellenza Stoneygate per l'assistenza sanitaria empatica, Università di Leicester - su The Conversation del 31/03/2026)