

# USO E ABUSO DI APPARECCHI-VIDEO NEI GIOVANI: QUALI RISCHI PER LA SALUTE?

Nicolas Zdanowicz, Christine Reynaert, Denis Jacques,  
Brice Lepiece, Thomas Dubois

*Università Cattolica di Lovanio, Unità di Psicosomatica  
Ospedale Universitario di Mont-Godinne, Yvoir. Belgium.*

## Riassunto

*Contesto: con la generazione alfa, l'ansia dei genitori sull'uso dei media da parte dei giovani è aumentata. Si presume che il consumo sia eccessivo, con conseguente stile di vita sedentario e disturbi psichiatrici. Cosa accade in realtà?*

*Metodi: al di là dei dati dell'indagine HBSC 2014 (Health Behaviors in School aged Children) per il Belgio, abbiamo realizzato una ricerca bibliografica (Medline, Scopus, Psycarticles, Psycinfo, Pubmed) utilizzando delle parole chiave come adolescente – internet e sedentarietà o famiglia tra il 2014 e il 2019. Abbiamo selezionato 19 articoli di ricerca originali e/o di meta-analisi quantitativa o qualitativa.*

*Risultati: il consumo totale dei diversi tipi di media (televisione, videogiochi, internet) è stabile fino al 2010 per poi aumentare significativamente nel 2014. Non è stato determinato un aumento parallelo degli stili di vita sedentari. Ci sono opinioni controverse in merito alle cifre oltre le quali si può parlare di consumo eccessivo e della definizione di “uso problematico”. Il 5% dei giovani fa un uso anomalo di internet e il 97, 5% di essi risponde ai criteri di un disturbo mentale. Il rischio di un consumo eccessivo dipende da 4 fattori: famiglia, personalità, influenza dei coetanei e offerta dei media.*

*Conclusione: pur utilizzando di più gli schermi, i giovani della generazione alfa non sono molto a rischio, a meno che non accumulino fattori di rischio. Inoltre, hanno delle sfide da affrontare che sono state poco studiate. Devono gestire la loro privacy per delle foto di quando erano bambini, pubblicate dai loro genitori e senza il loro consenso. Devono sperimentare un nuovo rapporto con la conoscenza sapendo che non c'è più bisogno di memorizzare poiché tutto è online.*

**Parole chiave:** *Adolescenti; Internet; Fattore di rischio; Consumo.*

## INTRODUZIONE

Gli schermi e il web hanno invaso la vita a tal punto che la definizione della generazione alfa si realizza partendo esclusivamente dall'uso degli schermi e di internet. Questi giovani sono nati allo stesso tempo dell'iPad e di Instagram nel 2001, hanno degli schermi innanzi ai loro occhi sin dall'infanzia. Questa esaltazione della vita, dalla nascita (pubblicazione della prima ecografia) fino a dopo la morte (pagina web post mortem), è stimolata, come per qualsiasi prodotto di consumo, dalla legge dell'offerta e della domanda. L'offerta si è adattata, anche nel caso della vecchia televisione (TV). Ci sono delle offerte mirate a raggiungere il maggior numero di utenti. I contenuti sono diversificati: giochi di tutti i tipi, individuali o online e di gruppo, tutte le serie TV sono accessibili e le serie interattive sono alle porte. La proliferazione di hardware non fa eccezione al tablet, per poi passare allo Smartphone.

Al giorno d'oggi abbiamo uno schermo davanti agli occhi in permanenza: in strada con gli occhiali Google e il GPS, nella vasca da bagno con lo Smartphone waterproof, al ristorante quando l'altro non ha nulla da dire o sulla spiaggia mentre si prende il sole. Ovviamente l'affermazione dello schermo varia ulteriormente in funzione del livello socioeconomico e dell'ambiente di vita ma, nel 2017, l'83% dei giovani di età compresa tra i 12 e i 15 anni ha uno smartphone ed è online 21 ore a settimana. Le piattaforme di scambio si sono moltiplicate: Snapchat, Instagram, Facebook... ma online non vuol dire in connessione. Se l'uso di Messenger diminuisce, la sensazione di solitudine, l'uso passivo di un social network aumenta. Facebook può essere usato per comunicare o in maniera ossessiva per timore di perdere una informazione «vitale» (FOMO Fear of Missing out) e perdere il controllo della sua immagine.

Digitare su google le parole: «adolescenza», «schermo» e «rischio» genera 6 milioni di voci che descrivono le cose peggiori in cui i giovani possono incorrere. Gli schermi sono diventati una forma di ansia per i genitori. Il consumo tra i giovani è considerato eccessivo, in crescita esponenziale. Potrebbe questo consumo indurre

## Uso e abuso di apparecchi-video nei giovani: quali rischi per la salute?

a disturbi psichiatrici e alla sedentarietà con conseguenti disturbi fisici? Cosa accade in realtà?

### **METODI**

#### **Raccolta dati:**

I dati epidemiologici per il Belgio sono stati estratti dall'indagine HBSC 2014 (Health Behaviors in School aged Children) condotta dallo SIPES (Servizio informazione e Promozione della della Salute dell'ULB (Università Libera di Bruxelles) in collaborazione con l'OMS per la parte europea. Per il resto, abbiamo effettuato una ricerca bibliografica (Medline, Scopus, Psycarticles, Psycinfo, Pubmed) con le parole chiave adolescente - internet - e sedentarietà o famiglia tra il 2014 e il 2019. Abbiamo selezionato 19 articoli di ricerca originali e/o di meta-analisi quantitativa o qualitativa.

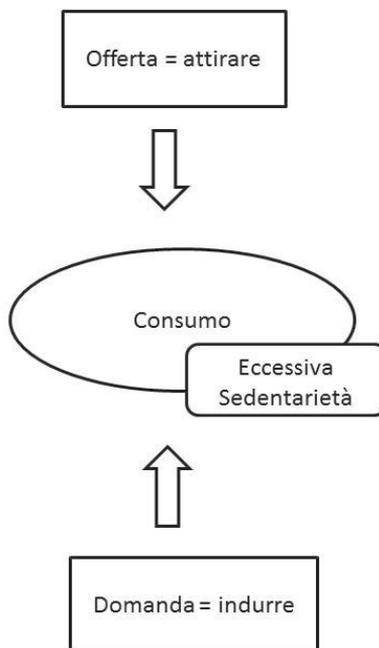
#### **Presentazione dei risultati:**

La figura 1 mostra come abbiamo proceduto nella nostra ricerca.

Figura 1: piano

Abbiamo considerato le seguenti domande:

1. Valutazione del consumo dello schermo e dei suoi fattori di rischio.
2. Valutazione del consumo eccessivo.
3. Il consumo è associato ad un aumento della sedentarietà e delle conseguenze sulla salute?



*Figura 1. Piano*

## RISULTATI:

### 1. L'uso dello schermo

Fino al 2002, il 60% dei giovani (12 – 18) belgi trascorrevano almeno 2 ore al giorno a guardare la televisione. In seguito, questo consumo è diminuito perché sostituito dai videogiochi e, dal 2006, da internet. In totale, l'uso accumulato dello schermo è rimasto stabile fino al 2010. Nel 2014, al contrario, non solo le ore di televisione sono aumentate ma il consumo d'internet ha raggiunto il consumo della televisione. Allo stesso tempo, è interessante notare che il 2014 è stato l'anno in cui è esplosa la vendita di smartphone, per poi stabilizzarsi dal 2016 (Moreau and al. 2017). Anche se i consumi aumentano, è comunque difficile sapere di quanto l'uso totale dello schermo sia aumentato poiché il 25% dei giovani utilizza spesso due schermi contemporaneamente (TV + internet).

Inoltre, al di là dell'uso degli schermi nel quadro ludico, le possibilità di utilizzo degli stessi si estendono per svolgere i compiti scolastici, usare il GPS o ascoltare musica online. Quando studiamo i fattori socio-familiari legati ai loro consumi (TV, video giochi e internet), sembra che i giovani che svolgono studi professionali siano i maggiori fruitori, seguiti da quelli che frequentano un'istruzione tecnica più in generale. Se il consumo dei video giochi e internet è più elevato nelle famiglie benestanti, quello della TV è maggiore nelle famiglie più svantaggiate. Tranne che per internet, i ragazzi utilizzano gli schermi più delle ragazze.

Infine, il consumo di internet e dei video giochi è più elevato nelle famiglie miste che nelle famiglie con due genitori d'origine.

A parte la moltiplicazione dell'offerta (cfr. introduzione) che « induce » al consumo, vari fattori « attirano » al consumo. Sono stati evidenziati quattro tipi di fattori: fattori familiari, parentali, della personalità e dell'ambiente scolastico, in particolare attraverso l'influenza dei coetanei.

I fattori familiari identificati includono il tipo di attaccamento del giovane (Cacioppo & al. 2019), le capacità relazionali della famiglia, l'interesse dei genitori per l'Uso di Internet (UI) e l'attenzione dei genitori verso i giovani. Un giovane con un attaccamento insicuro ha statisticamente più probabilità di avere delle scarse competenze relazionali-interpersonali ed è quindi a rischio di fare un uso più elevato di facebook.

Nella stessa logica, le capacità relazionali messe in gioco dalla famiglia sono correlate alle capacità relazionali del giovane con i suoi coetanei e con un rischio d'Uso Problematico di Internet (PIU). Esiste allora un rischio cumulativo: più il

giovane si investe in relazioni esterne virtuali, più la comunicazione reale in famiglia è povera e induce ancor di più il giovane all'uso dei social network (Karaer & Devrim 2019 ; Mullan & Chatzitheochari 2019). Questo PIU dipende anche dal tipo di interesse che i genitori hanno per internet. I genitori preoccupati dall'uso di internet da parte dei giovani, magari addirittura vietandone l'uso, hanno maggiori probabilità di spingere il giovane verso il PIU (Symons and al. 2019).

Tuttavia, al contrario, la mancanza di interesse da parte dei genitori nei confronti del giovane, in particolare non interessandosi di dove e con chi il giovane si trovi la notte, è ugualmente correlata ad un rischio di PIU.

I genitori poco protettivi, con un basso livello di istruzione, coinvolti in conflitti, con eventuali casi di divorzio, rappresentano un fattore di rischio per un consumo elevato degli schermi (Sorbring & Lundin 2012). Inoltre, se il giovane frequenta una scuola con poca solidarietà tra i coetanei e con forte attitudine all'uso dei social network e o ai giochi online, le relazioni virtuali sembrano rappresentare una soluzione al problema dell'isolamento. L'isolamento, il sentimento di disperazione, una scarsa capacità di risoluzione dei problemi, una dipendenza emotiva e un disturbo mentale sono dei fattori di rischio o una personalità gradevole e coscienziosa è un fattore di protezione (Livingstone & Helsper 2009 ; Twenge & Campbell 2019).

### **2. Consumo eccessivo**

Non vi è consenso sulla definizione di consumo eccessivo. Se le cifre in Belgio sono calcolate su una base di 2 ore al giorno, le cifre nella letteratura internazionale mostrano piuttosto un consumo giornaliero medio di 7 ore (sapendo che nei fine settimana, il consumo è più elevato). Il 30% dei giovani è sugli schermi per meno di 7 ore e il 30% per più di 7 ore (Asam & al.2019, Dufour e al.2019). Tra questi consumatori pesanti, quelli con un consumo problematico rappresentano il 5%. Anche la definizione dei criteri per un PIU è controversa. Cinque criteri sono più o meno condivisi (Assunção e al. 2017):

1. Preferire le relazioni virtuali a quelle reali
2. Essere online regola l'umore
3. Non essere online genera delle forti preoccupazioni
4. Esiste una coazione a connettersi
5. L'uso intensivo di internet genera conseguenze negative per la vita reale.

Va notato che l'offerta dei social network soddisfa perfettamente le preoccupazioni degli utenti con un PIU: offrono una relazione simbiotica con i coetanei, permettono di essere presenti e controllare le interazioni, rafforzano positivamente la capacità di regolazione emotiva, grazie ai profili, promuovono un'immagine ideale di se stessi e degli altri attraverso il confronto e l'affermazione della propria immagine e, infine, sono un facile mezzo di comunicazione (Casalo & Escario 2019). I dati epidemiologici mostrano che un PIU è associato a un disturbo psichiatrico nel 97,5% dei casi (Fuchs & al 2018). Gli autori ritengono che il disturbo psichiatrico causi il PIU anziché il contrario, questo ad eccezione dei disturbi d'ansia, in particolare della fobia sociale che viene presa in circoli di feedback positivi (Przpiorka & al.2019).

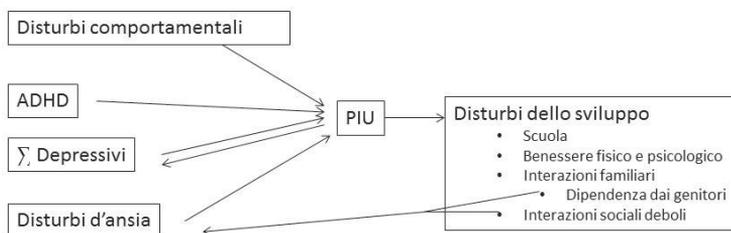


Figura 2. PIU e disturbi psichiatrici

### **3. Consumo eccessivo e inattività fisica**

Le relazioni tra consumo di schermo e stile di vita sedentario sfuggono alla causalità lineare. La valutazione della sedentarietà tra i giovani si basa su 2 dimensioni: l'attività fisica quotidiana e la pratica settimanale di un'attività sportiva. In Belgio, il 70% dei giovani pratica sport più volte alla settimana. I giovani con un'esperienza socioeconomica privilegiata praticano più sport di altri. Queste cifre sono rimaste stabili dal 2002 e pertanto non sono peggiorate con quelle relative all'uso dello schermo del 2014. Inoltre, il 50% dei giovani fisicamente attivi guarda la TV almeno 2 ore al giorno. Un'eccezione a questa osservazione si trova nelle famiglie miste dove i giovani guardano meno televisione e fanno meno attività fisiche. Tra i giovani che seguono studi professionali, possiamo persino osservare un paradosso poiché è tra questi che l'uso dello schermo è maggiore, ma sono loro i più dinamici fisicamente. L'uso di alcuni tipi di schermi è più associato a uno stile di vita

## Uso e abuso di apparecchi-video nei giovani: quali rischi per la salute?

sedentario rispetto ad altri (Arundelland al. 2019). Ad esempio, l'uso di videogiochi individuali è maggiormente associato allo stile di vita sedentario che all'uso del PC. Allo stesso modo, un adolescente con una vita sociale scarsa è statisticamente meno attivo dei suoi coetanei.

A parte queste cifre piuttosto rassicuranti, il numero di studi che hanno associato il consumo dello schermo con l'una o l'altra patologia fisica è impressionante (Lissak 2018) e ci sembra più anedddotico rispecchiando una realtà per la maggior parte dei giovani.

*Tabella 1. Consumo e malattia fisica*

<i>Generato</i>	<i>Dovuto a</i>	<i>Conseguenze</i>
<b>Obesità</b>	Cattiva scelta dietetica Disturbi del sonno Sedentarietà Spuntini	Rischi cardiovascolari
<b>HTA</b>	Sedentarietà	Arteriosclerosi
<b>Ipercolesterolemia</b>	Sedentarietà	Basso HDL
<b>Sensibilità allo stress</b>	Aumento del tono ortosimpatico	Disturbi del sonno
<b>Disturbi della secrezione di cortisolo</b>	Perdita del ritmo circadiano Aumento del cortisolo diurno	
<b>Disturbi della vista</b>	Affaticamento oculare Visione offuscata Secchezza oculare	Miopia Abbassamento capacità visiva Diplopia
<b>Disturbo ortopedico</b>	Dolori muscolo scheletrici dovuti ai movimenti ripetitivi Demineralizzazione	
<b>Sotto stimolo frontale</b>	Disturbi del controllo cognitivo che spingono all'impulsività	Diminuzione della materia grigia
<b>Attitudini violente</b>	Destabilizzazione e disposizione alla violenza	Disadattamento socio professionale
<b>Irradiazione</b>	Infertilità e tumori ?	Obesità

## DISCUSSIONE

Tra le paure degli adulti e la realtà rivelata nella maggior parte degli studi, sembrano esserci una marea di differenze.

Esiste chiaramente una determinata pericolosità legata agli abusi dello schermo ma rappresenta soprattutto la proiezione della paura degli adulti. È ovviamente allettante pensare che siano gli adulti con scarse capacità comunicative e/o loro stessi con la propria paura di Internet a sostenere queste proiezioni. È curioso sottolineare che, per la generazione alfa, questi sono gli stessi adulti che hanno pubblicato cronologicamente le prime foto dei loro bambini addirittura prima che questi potessero dare il loro consenso a tale pubblicazione. Detto ciò, diventa difficile fare la morale ai giovani sui pericoli legati alla pubblicazione sui social media. Allo stesso tempo, è divertente notare che alcuni studi hanno correlato la diminuzione del consumo di alcol, tabacco e hashish tra i giovani negli ultimi anni con la pratica dei videogiochi. Anche se questa correlazione non è stata riscontrata sistematicamente, il fattore esplicativo invocato è la difficoltà di ottenere prestazioni se si è sotto l'influenza di sostanze (Larms & al. 2018).

Infine, il mondo della scuola ha una chiara influenza sull'uso dei media. Esistono già scuole che agevolano l'apprendimento a casa con interazioni con insegnanti riservati in classe per approfondimenti e svolgimento dei compiti a casa. Noi stessi siamo in un'università che spinge alla pubblicazione di corsi di supporto online con divertenti applicazioni per testare apprendimenti. Oggigiorno i giovani acquisiscono la conoscenza in modo diverso essendo ben consci di come ottenerla, piuttosto che accumularla riflettendo sempre di più l'idea di cosa sia oggi per noi uno studioso.

## CONCLUSIONE

I giovani della generazione alfa, anche se usano di più gli schermi, non sono così in pericolo a meno che non combinino fattori di rischio. Hanno anche delle sfide da affrontare che sono state poco studiate. Devono gestire la loro privacy per delle foto di quando erano bambini pubblicate dai loro genitori e senza il loro consenso. Devono sperimentare un nuovo rapporto con la conoscenza sapendo che non c'è più bisogno di memorizzare poiché tutto è online.

## Bibliografia

- Alexandraki K, Stavropoulos V, Anderson E, Latifi MQ, Gomez R: Adolescent Pornography Use: A Systematic Literature Review of Research Trends 2000-2017. *Current Psychia Rev* 2018; 14: 47-58.
- Arundell L, Salmon J, Veitch J, Timperio A: The Relationship between Objectively Measured and Self-Reported Sedentary Behaviours and Social Connectedness among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16: 277 – 288.
- Asam AE, Samara M, Terry P: Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addict Behav* 2019; 90: 428-436.
- Assunção RS, Costa P, Tagliabue S, Matos PM: Problematic Facebook Use in Adolescents: Associations with Parental Attachment and Alienation to Peers. *J Child Fam Stud* 2017; 26: 2990–2998.
- Cacioppo M, Barni D, Correale C, Mangialavori S, Danioni F, Gori A: Do Attachment Styles and Family Functioning Predict Adolescents' Problematic Internet Use? A Relative Weight Analysis. *J of Child and Fam Stud* 2019; 28:1263–1271.
- Casalo LV, Escario J-J: Predictors of excessive internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. *Comput in Hum Behav* 2019; 92: 344-351.
- DSM 5.0. American Association of Psychiatry, Washington 2013
- Dufour M, Gagnon SR, Nadeau L, Légaré AA, Laverdière E: Clinical profile of adolescents being treated for problematic internet use. *Can J Psychiatry* 2019; 64: 136-144.
- Fuchs M, Riedl D, Bock A, Rumpold G, Sevecke K: Pathological Internet Use - An Important Comorbidity in Child and Adolescent Psychiatry: Prevalence and Correlation Patterns in a Naturalistic Sample of Adolescent Inpatients. *BioMed Res Intern* 2018 , <https://doi.org/10.1155/2018/1629147>
- Karaer Y, Akdemir D: Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Compr Psychiatry* 2019; 92: 22-27.
- Larm P, Raninen J, Aslund C, Svensson J, Nilsson KW: The increased trend of non-drinking alcohol among adolescents: what role do internet activities have? *Europ J of Public Health* 2018; 29: 27–32.
- Lissak G: Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res* 2018; 164: 149-157.
- Livingstone S & Helsper E: Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *Media & Society* 2010; 12: 309-329.
- Moreau N, Lebacqz T, Dujeu M, de Smet P, Godin I, Castetbon K: Comportements, bien-être et santé des élèves. Enquête HBSC 2014 en 5e-6e primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2017.

- Mullan K & Chatzitheochari S: Changing Times Together? A Time-Diary Analysis of Family Time in the Digital Age in the United Kingdom. *J of Marriage and Fam* 2019; 81: 795-811.
- Przpiorka A, Blachnio A, Cudo A: The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Res* 2019; 272: 340-348.
- Sorbring E & Lundin L: Mothers' and fathers' insights into teenagers' use of the internet. *New Media & Society* 2012; 14: 1181-1197.
- Symons K, Vanwesenbeeck I, Walrave M, Van Ouytsel J, Ponnet K: Parents' Concerns Over Internet Use, Their Engagement in Interaction Restrictions, and Adolescents' Behavior on Social Networking Sites. *Youth & Society* 2019; 1: 1-13.
- Twenge JM & Campbell WK: Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatry Quarter* 2019; 90: 311-331.

## USE AND ABUSE OF VIDEO EQUIPMENT IN YOUNG PEOPLE: WHAT HEALTH RISKS

### Summary

*Background:* With the alpha generation, parents' anxiety about young people's use of the media has increased. Consumption is assumed to be excessive, resulting in sedentary lifestyles, psychiatric disorders, overconsumption of sexual content and suicidal behavior. What is it really like?

*Method:* Besides the data from the HBSC 2014 survey (Health Behaviors in School aged Children) for Belgium, we carried out a bibliographic search (Medline, Scopus, Psycarticles, Psycinfo, Pubmed) with the keywords adolescent - internet and sedentary or suicide or family or sex \* or porn \* between 2014 and 2019. We selected 27 articles from original research and / or quantitative or qualitative meta-analysis.

*Results:* Total consumption of different media (television, video games, internet) was stable until 2010 and increased significantly in 2014. A parallel increase in sedentary lifestyles has not been reported. The figures beyond which we can speak of overconsumption and the definition of what is "problematic use" remain controversial. 5% of young people have an unusual internet consumption and 97.5% of them meet the criteria of a mental disorder. The risk of overconsumption depends on 4 factors: family, personality, peer influence and media offer. In addition to these general risk factors, there are specific factors for the abuse of sexual content and for suicidal behaviors. For suicidal behaviors, the specific risk factors are in fact the same as those for young suicidal people outside the influence of the media.