

# Quasi due milioni di adolescenti a rischio dipendenza da cibo, social e videogiochi

SIMONA BUSCAGLIA

Schiavi del cibo, dei videogiochi e dei social media: sono quasi due milioni gli adolescenti della Generazione Z che rischiano di sviluppare una dipendenza comportamentale.

A lanciare l'allarme è uno studio frutto di un accordo tra il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri e il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità. La dipendenza più diffusa è quella legata al **cibo**, che potrebbe potenzialmente riguardare oltre un milione e 150mila adolescenti, seguita da quella per i **videogiochi** per circa 500 mila giovani e infine quella per i **social media** per la quale presentano sintomi riconducibili a questo disturbo circa 100mila ragazzi. A questi poi si devono sommare i dati di chi ricorre **all'isolamento sociale** come forma estrema di fuga dalla realtà, che si manifesta nella sua forma più acuta nei cosiddetti Hikikomori, ovvero ragazzi che non escono dalla loro camera anche per mesi: il fenomeno riguarda l'1,8% degli studenti medi e l'1,6% di quelli delle superiori. Il campione dello studio si basa sulle interviste realizzate nell'autunno del 2022 a più di 8.700 studenti tra gli 11 e i 17 anni, 3.600 circa delle scuole medie e 5.100 circa delle superiori, su tutto il territorio nazionale.

Per quanto riguarda la cosiddetta social media addiction, cioè la frequentazione compulsiva di canali social come Facebook, Instagram, Tik Tok o Twitch in maniera incontrollata che compromette altri ambiti di vita quotidiana, a soffrirne sono soprattutto le ragazze: il 3,1% nelle studentesse tra gli 11 e i 13 anni e addirittura il 5,1% di quelle tra i 14 e 17 anni. «Ci sono ragazzi che mi dicono 'Vorrei essere come appaio nel mio profilo Instagram', un mondo che in realtà è spesso finto grazie all'uso di filtri e ritocchi - spiega Ilaria Dufour, psicologa e psicoterapeuta psicoanalitica, coordinatrice del settore di psicoterapia del Centro Benedetta D'Intino di Milano - **L'idolatria del corpo e dell'estetica** ha un impatto enorme sui ragazzi. Le patologie legate ai disturbi alimentari oggi sono molto precoci, colpiscono anche a 9 anni. **Quello di oggi è un mondo difficile per i ragazzi, che sentono molto forte la pressione e l'ansia sociale. Vengono richieste prestazioni sempre più estenuanti e quindi capita che alcuni di loro decidano poi di isolarsi**».

Rinchiudersi in camera ore e ore dietro ai videogiochi è un comportamento che riguarda maggiormente i ragazzi, con una percentuale di rischio che arriva al 18% negli studenti maschi delle scuole medie e al 13,8% negli studenti delle superiori (contro, rispettivamente, il 10,8% e il 5,5% delle femmine). È più frequente nelle scuole medie, con il 14,3% dei ragazzi a rischio, contro il 10,2% alle superiori. «In questi casi la propria stanza diventa quasi una sorta di rifugio

contro una vita che crea ansia e disagio – prosegue la dottoressa – ci sono casi in cui i ragazzi mi dicono che in realtà non sono interessati davvero ai videogiochi ma non sanno cosa fare, come riempire quel vuoto, che è in realtà un vuoto identitario».

Una via di fuga causata a volte anche da una mancata comunicazione in famiglia: ad esempio, gli studenti di 11-13 anni con un rischio di Social Media addiction dichiarano una difficoltà comunicativa con i genitori nel 75,9% dei casi. Una difficoltà a comprendere il problema che riguarda anche i genitori. Tra quelli che dichiarano di «non osservare comportamenti di assunzione incontrollata di cibi poco salutari nei loro figli» in realtà si riscontra quasi un 20% di ragazzi con un disturbo di food addiction (9,1% lieve; 5,5% moderata; 5,2% grave). «Dalla pandemia sono aumentati molto i disturbi legati al corpo e purtroppo oggi i ragazzi arrivano molto più velocemente alla fase più acuta del disturbo. Una volta in terapia c'erano ragazzi depressi, oggi arrivano già con tagli o episodi gravi di autolesionismo. Esiste poi il problema delle strutture: c'è una carenza di posti in quelle di neuropsichiatria infantile su tutto il territorio nazionale, con liste d'attesa molto lunghe che inevitabilmente aumentano il divario tra chi può essere salvato perché può ricorrere alle strutture private e chi no».