

COMUNICATO STAMPA del 9 giugno 2026

BAMBINO GESU': TRA IPERCONNESSIONE E SOCIAL JETLAG, L'ESTATE "FRAGILE" DEGLI ADOLESCENTI

Gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico romano: «Con la fine della scuola vengono meno routine e punti di riferimento. Cresce il rischio di disagio emotivo». Le 10 regole per un'estate in equilibrio

Con la **fine della scuola** e l'inizio dell'estate, per molti adolescenti **cambia radicalmente la quotidianità**: meno routine, ritmi sonno-veglia alterati, più tempo trascorso online, meno contatti sociali diretti e maggiore esposizione ai contenuti social legati all'immagine corporea. Un insieme di fattori che, secondo gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, può **favorire l'emergere o l'aggravarsi di fragilità psicologiche**, soprattutto nei ragazzi più vulnerabili.

Durante i mesi estivi, infatti, possono comparire o diventare più evidenti comportamenti associati al **disagio emotivo** come l'**isolamento sociale**, ma anche **diete drastiche, allenamenti compulsivi** e forte attenzione al peso e all'aspetto fisico, anche in vista della cosiddetta "prova costume".

«L'estate viene spesso associata a benessere e leggerezza, ma per alcuni adolescenti rappresenta un momento delicato», spiega **Deny Menghini**, responsabile di Psicologia del Bambino Gesù. «La chiusura delle scuole interrompe abitudini e relazioni quotidiane che per molti ragazzi svolgono una **funzione protettiva**. Allo stesso tempo aumenta l'esposizione ai social network, utilizzati spesso per riempire il tempo e contrastare la "noia" di giornate meno scandite da impegni, così come ai modelli estetici irrealistici, con possibili ripercussioni sull'autostima e sul rapporto con il proprio corpo».

Studi internazionali evidenziano che durante i mesi estivi gli adolescenti trascorrono mediamente tra i **45 e i 55 minuti in più al giorno online** rispetto al periodo scolastico. In Italia, in particolare, il **30% dei ragazzi** tra i 12 e i 17 anni **supera le 4 ore** di connessione quotidiana. Insieme all'iperconnessione si registra una significativa **alterazione del sonno**: fino al **70-80% degli adolescenti** sperimenta il cosiddetto "**social jetlag**", con addormentamento e risveglio spostati in avanti di ore.

Aumenta anche la pressione sull'immagine corporea: l'**insoddisfazione per il proprio aspetto** riguarda circa **3 adolescenti su 10** in Italia e l'esposizione ai social media amplifica il confronto con **standard estetici poco realistici**. Secondo la Mental Health Foundation britannica, infatti, le immagini viste online inciderebbero negativamente sulla percezione di sé per ben il 40% dei giovani.

In parallelo, si registra un **incremento** generalizzato, indipendentemente dalla stagione, **dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA)**: all'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, nell'arco di 5 anni, le diagnosi sono **aumentate di oltre il 60%**, in particolare **tra i più giovani** (+50% tra i bambini sotto i 10 anni e nella fascia 11-13 anni).

LE 10 REGOLE PER UN'ESTATE PIÙ EQUILIBRATA

Per aiutare genitori e caregiver a riconoscere precocemente eventuali situazioni di disagio, gli esperti del Bambino Gesù riassumono i **segnali a cui prestare particolare attenzione**: cambiamenti improvvisi nelle

abitudini alimentari, isolamento, irritabilità, alterazioni del sonno, ritiro sociale, attività fisica eccessiva, utilizzo prolungato dei dispositivi digitali soprattutto nelle ore notturne e ossessione per il peso corporeo o per il calcolo delle calorie. E ricordano alcune **regole utili per il periodo estivo**:

- 1 - Mantenere orari regolari di sonno anche durante le vacanze
- 2 - Limitare l'uso di smartphone e videogiochi nelle ore serali
- 3 - Evitare dispositivi digitali durante i pasti
- 4 - Favorire attività sportive e tempo all'aperto
- 5 - Prestare attenzione a cambiamenti improvvisi dell'alimentazione
- 6 - Non banalizzare o sottovalutare frasi negative ricorrenti sul proprio corpo
- 7 - Osservare eventuali segnali di isolamento sociale
- 8 - Incentivare relazioni e attività condivise offline
- 9 - Parlare con i ragazzi senza giudizio né atteggiamenti punitivi
- 10 - Chiedere supporto specialistico in presenza di segnali persistenti di disagio

«Intervenire tempestivamente è fondamentale», conclude Menghini. «Molti disturbi della sfera emotiva, che si riflettono anche sul rapporto con l'alimentazione, esordiscono proprio durante l'adolescenza e oggi in età sempre più precoce, come dimostrano i nostri dati. Possono manifestarsi inizialmente con segnali sfumati, che tuttavia è importante intercettare, soprattutto nei mesi in cui i ritmi quotidiani cambiano profondamente».