

## COMUNICATO STAMPA del 30 settembre 2026

---

### DIPENDENZA DA INTERNET E TECNOLOGIE DIGITALI: AL BAMBINO GESÙ UN NUOVO AMBULATORIO PER BAMBINI E ADOLESCENTI

*Dai videogiochi ai social network, fino alle chat con l'intelligenza artificiale: il nuovo servizio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dedicato ai ragazzi nei quali l'uso del digitale interferisce con sonno, scuola, relazioni e vita familiare. Prime visite sabato 3 ottobre*

**Smartphone utilizzato fino a notte fonda, videogiochi e social network** che occupano progressivamente ogni spazio della giornata, difficoltà a interrompere la **connessione**, progressivo **ritiro dalle attività abituali** e dalle relazioni. Fino alle nuove forme di **rapporto con l'intelligenza artificiale**, con adolescenti che affidano alle chat conversazionali problemi personali, scelte importanti e **momenti di sofferenza psicologica**. Sono alcune delle situazioni alle quali si rivolge il **nuovo ambulatorio** di [Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza](#) dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù **dedicato all'uso problematico di Internet e delle tecnologie digitali**. Le prime visite sono in programma **sabato 3 ottobre**, dalle 8.30 alle 13.00, nella sede di Baldelli. L'ambulatorio avrà **cadenza settimanale** e sarà rivolto a bambini e adolescenti nei quali l'utilizzo di smartphone, tablet e computer, videogiochi, social network o altre attività online assume caratteristiche problematiche e interferisce significativamente con la vita quotidiana.

### QUANDO L'USO DEL DIGITALE DIVENTA PROBLEMATICO

Il rapporto con il digitale comincia sempre più presto. Secondo i dati raccolti da Save the Children, in Italia **un bambino su tre tra i 6 e i 10 anni (32,6%) usa lo smartphone tutti i giorni**, quasi il doppio rispetto al 18,4% del 2018-2019. Tra gli 11 e i 13 anni, oltre 3 ragazzi su 5 (62,3%) hanno almeno un account social. **L'uso problematico dei social interessa già a 11 anni circa il 15% dei ragazzi e delle ragazze e raggiunge il 20,5% tra le ragazze di 13 anni.**

Trascorrere molto tempo online, però, non significa necessariamente avere una dipendenza. A fare la differenza non è soltanto il numero di ore trascorse davanti a uno schermo, ma soprattutto **la capacità di controllarne l'uso e le conseguenze sulla vita quotidiana**. Il problema emerge quando bambini e ragazzi **non riescono a interrompere o ridurre l'attività digitale nonostante le conseguenze negative** e quando questa comincia a compromettere il sonno, il rendimento scolastico, le relazioni familiari e sociali o le attività sportive e ricreative. Tra i **campanelli d'allarme** ci sono la ricerca continua del dispositivo, forti reazioni di irritabilità o agitazione quando non è disponibile, il progressivo ritiro dalle altre attività e la necessità di trascorrere sempre più tempo online per ottenere la stessa gratificazione. Può contribuire anche la **FOMO, la Fear Of Missing Out**, cioè la paura di essere esclusi o di "perdersi qualcosa" quando non si è connessi.

Bambini e adolescenti sono particolarmente **sensibili alle ricompense immediate**. Notifiche, contenuti continuamente rinnovati e reazioni ai propri post alimentano una sequenza di attese e gratificazioni rapide che può spingere a controllare ripetutamente il dispositivo. In una fase dello sviluppo in cui **i sistemi cerebrali legati alla ricompensa maturano prima delle capacità di controllo e autoregolazione**, può risultare più difficile interrompere attività altamente gratificanti.

### LA GRATIFICAZIONE NON ARRIVA SOLO DA UNO SCHERMO

Per questo non basta vietare o sottrarre lo smartphone. L'obiettivo è **aiutare bambini e adolescenti a mantenere un equilibrio tra attività digitali e altre esperienze** capaci di produrre interesse, piacere e soddisfazione. Raggiungere un obiettivo nello studio o nello sport, imparare a suonare uno strumento, disegnare, cucinare o costruire qualcosa con le proprie mani, fare attività fisica, stare all'aria aperta, coltivare amicizie e condividere momenti in famiglia sono esperienze che richiedono più tempo rispetto alla gratificazione immediata offerta da uno schermo, ma contribuiscono allo sviluppo dell'autonomia e della capacità di autoregolazione. Anche **lasciare spazio alla noia** è importante: dall'assenza di uno stimolo continuo possono nascere fantasia, creatività e nuovi interessi.

Le relazioni continuano ad avere un ruolo centrale. Secondo Save the Children, oltre 8 ragazzi su 10 si dichiarano soddisfatti o molto soddisfatti delle proprie amicizie e circa l'80% del rapporto con i genitori.

*«I bambini e gli adolescenti sono particolarmente sensibili alle gratificazioni immediate - spiega Stefano Vicari, responsabile dell'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza del Bambino Gesù - Il compito degli adulti è aiutarli a scoprire che esistono anche forme di piacere che richiedono più tempo ma lasciano qualcosa di più duraturo. Un abbraccio, una carezza, una parola di incoraggiamento, sentirsi ascoltati e riconosciuti possono offrire una gratificazione almeno paragonabile a quella di un like, ma più duratura. Non si tratta di demonizzare la tecnologia, ma di impedire che occupi tutto lo spazio disponibile».*

## QUANDO L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE DIVENTA UN INTERLOCUTORE

Tra i fenomeni emergenti c'è anche il **rapporto degli adolescenti con l'intelligenza artificiale**. Secondo un'indagine di Save the Children sui ragazzi tra i 15 e i 19 anni, **quasi uno su tre utilizza l'IA ogni giorno**; il 41,8% dichiara di essersi rivolto all'intelligenza artificiale in momenti in cui si sentiva triste, solo o ansioso e circa il 42% per chiedere consigli su scelte importanti riguardanti relazioni, sentimenti, scuola o lavoro.

I chatbot possono risultare particolarmente attraenti perché sono **sempre disponibili, non giudicano** e permettono di parlare anche di argomenti che può essere difficile affrontare con un'altra persona. Possono quindi rappresentare uno strumento di supporto, ma **richiedono particolare cautela** quando vengono utilizzati per **affrontare un disagio psicologico o una situazione di rischio**.

*«Molti ragazzi raccontano di preferire, in alcuni momenti, parlare con un'intelligenza artificiale perché è sempre disponibile e non hanno la sensazione di essere giudicati - sottolinea Vicari - Il problema nasce quando la chat finisce per sostituire le relazioni con gli altri o viene utilizzata come principale interlocutore rispetto a una sofferenza psicologica. L'intelligenza artificiale tende ad accogliere e confermare il punto di vista di chi la interroga, ma non può assumersi la responsabilità della cura né sostituire la relazione con un professionista».*

Il fenomeno si inserisce in un **quadro più ampio di crescente richiesta di assistenza per problemi di salute mentale tra bambini e adolescenti**: al Bambino Gesù le consulenze neuropsichiatriche effettuate in Pronto Soccorso sono passate dalle **155 del 2011 alle 1.675 del 2025**.

## COME ACCEDERE AL NUOVO AMBULATORIO

*«La prima forma di prevenzione è accompagnare i bambini verso un uso graduale e consapevole delle tecnologie - conclude **Vicari** - Come criterio educativo prudenziale proponiamo di **non dare uno smartphone personale prima dei 13 anni** e di **rimandare l'accesso autonomo ai social almeno fino ai 16**. Non si tratta di soglie biologiche o diagnostiche, ma di indicazioni che possono aiutare le famiglie a proteggere una fase particolarmente delicata dello sviluppo. Quando l'uso del digitale diventa difficile da controllare e comincia a compromettere il sonno, la scuola, le relazioni o le altre attività della vita quotidiana, **è opportuno chiedere una valutazione specialistica**. È proprio per queste situazioni che il Bambino Gesù ha scelto di creare uno spazio dedicato».*

Il nuovo ambulatorio sarà attivo dal **3 ottobre nella sede di Baldelli del Bambino Gesù, in viale Ferdinando Baldelli 41 a Roma**, con una seduta settimanale. L'accesso avviene tramite prenotazione al **CUP 06.68.18.1**, con prescrizione per prima visita di Neuropsichiatria Infantile.