



Salute - L'estate degli adolescenti: i consigli dei pediatri su come evitare il "social jet lag" e l'iperconnessione

Roma - 10 giu 2026 (Prima Notizia 24) Gli esperti dell'Ospedale Bambino Gesù pubblicano una guida per i genitori: limitare gli schermi a tavola e la sera, monitorare i segnali di disagio

legati all'immagine corporea e mantenere vivo il dialogo offline senza censure.

L'interruzione delle attività didattiche e l'inizio della stagione estiva aprono una fase di meritato riposo per gli studenti, ma portano con sé insidie strutturali per l'equilibrio psicofisico dei più giovani. Gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù hanno elaborato un vademecum operativo rivolto alle famiglie per arginare la comparsa di stili di vita non equilibrati, che tendono a manifestarsi proprio quando viene meno la routine delle lezioni. I dati statistici delineano un quadro di forte esposizione digitale: diverse ricerche documentano che nel corso dei mesi più caldi gli adolescenti tendono a navigare sul web tra i 45 e i 55 minuti in più ogni giorno rispetto ai mesi invernali. Lo scenario italiano appare persino più marcato, con il 30% dei ragazzi in una fascia d'età compresa tra i 12 e i 17 anni che arriva a superare la soglia delle 4 ore di connessione quotidiana. Questa prolungata immersione nel cyberspazio si riflette in modo diretto sulla qualità del riposo notturno. Una percentuale compresa tra il 70% e l'80% dei giovani sperimenta infatti il fenomeno del "social jet-lag", un disallineamento cronologico che sposta in avanti di diverse ore il momento di coricarsi e l'orario del risveglio mattutino. Per contrastare questa tendenza, i pediatri raccomandano di stabilire orari regolari nei ritmi del sonno e della veglia, riducendo drasticamente l'uso di smartphone e videogiochi nelle ore serali o mentre si consumano i pasti. La sospensione della routine scolastica priva i ragazzi di un importante baricentro relazionale, amplificando il senso di vuoto e la noia. In questo contesto, l'esposizione prolungata a contenuti social legati all'immagine corporea può agire da detonatore per l'insorgenza di malesseri emotivi. La combinazione tra giornate prive di impegni e il confronto continuo con standard estetici distorti si acuisce in concomitanza con la cosiddetta "prova costume", favorendo l'adozione di condotte estreme come regimi alimentari fortemente restrittivi o sessioni di allenamento fisico compulsive. A tracciare le coordinate di questa vulnerabilità estiva è Deny Menghini, responsabile di Psicologia del Bambino Gesù: "L'estate viene spesso associata a benessere e leggerezza, ma per alcuni adolescenti rappresenta un momento delicato. La chiusura delle scuole interrompe abitudini e relazioni quotidiane che per molti ragazzi hanno funzione protettiva. Allo stesso tempo aumenta l'esposizione ai social, utilizzati spesso per riempire il tempo e contro 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". Per supportare i figli nel corso delle vacanze, i medici dell'istituto pediatrico suggeriscono di adottare un approccio attivo e basato sulla condivisione, incentivando la pratica di discipline

sportive, la socializzazione offline e le attività all'aria aperta. I genitori sono invitati a monitorare con attenzione l'insorgere di repentini mutamenti nel comportamento alimentare e a prestare massima vigilanza qualora i ragazzi esprimano ripetuti giudizi negativi sulla propria fisicità. L'elemento cruciale per arginare l'isolamento resta comunque la qualità della comunicazione familiare: gli esperti consigliano di affrontare questi temi stimolando il confronto diretto e parlando con i ragazzi senza mostrare pregiudizi né applicare dinamiche di tipo punitivo.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 10 Giugno 2026