

Primo Piano - *Giovani e social network, oltre un quarto degli studenti resta connesso più di 4 ore al giorno: per l'8,4% è uso problematico*

Roma - 19 nov 2026 (Prima Notizia 24) **Le anticipazioni della ricerca dell'Istituto di fisiologia clinica del Cnr di Pisa su oltre 19mila ragazzi delle superiori evidenziano un disagio più marcato tra le studentesse e nei più giovani, tra ritiro sociale, disturbi alimentari e ricorso all'intelligenza artificiale per cercare compagnia.**

Più di un quarto degli studenti tra i 15 e i 19 anni, il 27,4% (circa 679mila), trascorre oltre 4 ore su chat e social network in un normale giorno di scuola, e l'11,5% supera le 6 ore. Per circa l'8,4%, il tempo prolungato si accompagna a segnali di uso problematico: perdere ore di sonno e il controllo del tempo online, trascurare i compiti, sentirsi nervosi quando non si è connessi, preferire la rete agli amici. Sono circa 132mila ragazze (10,9%) e 70mila ragazzi (5,6%). Queste le prime anticipazioni dei dati 2026 dello studio ESPAD®Italia (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs), realizzato dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa (Cnr-Ifc) su un campione rappresentativo di 19.065 studenti delle scuole secondarie di secondo grado. "Il tempo trascorso sui social è cresciuto in modo netto nell'ultimo decennio", spiega Sabrina Molinaro, dirigente di ricerca del Cnr-Ifc e coordinatrice dello studio. "Nel 2014 superava le 4 ore al giorno il 20,2% degli studenti. La quota è salita al 26-27% negli anni precedenti la pandemia e ha toccato il massimo del 36,4% nel 2021, l'anno del rientro dopo i lockdown. Da allora si è ridimensionata, ma resta più alta di dieci anni fa". Tra le ragazze si è passati dal 25,5% del 2014 al 45,3% del 2021, fino al 34,0% di oggi; tra i ragazzi dal 14,9% al 27,4%, fino al 20,8%. Nello stesso periodo l'uso a rischio dei social è salito dal 5,4% del 2014 all'8,4% del 2026, con un picco del 9,4% nel 2021. "Dopo la pandemia l'uso a rischio non è tornato ai livelli precedenti, ma si è assestato su valori più alti, e la crescita riguarda principalmente le ragazze: dal 6,9% al 10,9%, mentre tra i ragazzi è rimasto tra il 4% e il 6%", osserva la ricercatrice. "Dietro l'uso a rischio dei social troviamo spesso un malessere che si esprime anche in altri modi, e che nelle ragazze è più marcato", commenta Molinaro. Tra le studentesse con un uso a rischio, il 37,8% è insoddisfatta di sé (contro il 21,2% delle coetanee) e il 48,9% del proprio aspetto fisico (34,9%); tra i ragazzi con un uso a rischio è insoddisfatto di sé il 25,6% (10,3% dei coetanei). Il 32,2% delle ragazze con un uso a rischio è insoddisfatta del rapporto con almeno uno dei genitori (21,7% delle coetanee), contro il 19,4% dei ragazzi (11,4%). Il disagio coinvolge anche il corpo. Riferisce di aver sofferto o di soffrire di disturbi alimentari il 38,0% delle ragazze con un uso a rischio, circa 50mila, contro il 25,4% delle coetanee; tra i ragazzi il 21,3% (11,3%). Si è fatta del male di proposito (autolesionismo) il 33,0% delle ragazze con un uso a rischio, circa 44mila, e il 22,5% più di una volta; tra le coetanee le quote sono 18,6% e 10,3%. Tra i ragazzi con un uso a

rischio l'autolesionismo riguarda il 25,6%, quasi tre volte i coetanei (9,5%). Il 26,9% delle ragazze con un uso a rischio ha usato psicofarmaci senza prescrizione nell'ultimo anno, circa 36mila, soprattutto per dormire o rilassarsi (20,7%), contro il 12,1% delle coetanee; tra i ragazzi il 17,5% (7,2%). Il 71,2% delle ragazze con un uso a rischio si sente nervosa quando non ha con sé il telefono. Il ritiro sociale riguarda entrambi i generi: si è ritirato per 6 mesi o più il 4,1% delle ragazze e il 4,8% dei ragazzi, contro l'1% degli altri studenti. Il 44,2% delle ragazze e il 41,8% dei ragazzi con un uso a rischio usa l'intelligenza artificiale per trovare compagnia quando si sente solo, triste o in ansia. L'uso a rischio è più frequente tra i più giovani: riguarda il 9,9% dei quindicenni e il 9,7% dei sedicenni, contro il 6,5% dei diciannovenni. Tra i quindicenni la quota è quasi raddoppiata in dieci anni, dal 5,5% del 2014. "Nei più giovani l'uso a rischio si accompagna più spesso a segnali di fragilità", spiega Molinaro. Tra i quindicenni con un uso a rischio, il 26,3% ha usato psicofarmaci senza prescrizione nell'ultimo anno, tre volte i coetanei (8,7%), il 38,0% riferisce disturbi alimentari (17,8%) e il 20,4% si sente sostenuto dai genitori di rado o quasi mai (8,1%). A 15-16 anni tra chi ha un uso a rischio si è ritirato per 6 mesi o più tra il 4,6% e il 6,5%, contro meno dell'1% dei coetanei; a 19 anni la differenza è molto più contenuta (2,1% contro 1,4%). Tra i ragazzi con un uso a rischio dei social il gaming a rischio riguarda il 36,8% (17,3% dei coetanee), il gioco d'azzardo è problematico per uno su cinque (20,1%, circa 14mila). Tra le ragazze con un uso a rischio le quote sono più basse, ma comunque superiori a quelle delle coetanee: gaming a rischio 17,8% (5,9%), azzardo a rischio 8,8% (3,9%). Il 42,9% dei ragazzi con un uso a rischio ha compiuto almeno un atto violento nell'ultimo anno (20,3% dei coetanei), il 14,1% ha filmato una scena di violenza con il cellulare (3,8%). Tra le ragazze con un uso a rischio gli atti violenti riguardano il 17,1%, il doppio delle coetanee (8,3%). Il cyberbullismo coinvolge entrambi: il 45,3% dei ragazzi e il 33,3% delle ragazze con un uso a rischio è stato sia vittima sia autore di episodi online nell'ultimo anno, il doppio dei coetanei (22,4% e 15,0%). Più diffusi anche altri consumi. Ha usato la sigaretta elettronica nell'ultimo mese il 50,1% delle ragazze e il 44,2% dei ragazzi con un uso a rischio, contro il 31,6% e il 25,5% dei coetanei: nel complesso circa 98mila studenti. Beve energy drink in modo eccessivo, 20 o più volte al mese, il 21,5% dei ragazzi e l'11,2% delle ragazze con un uso a rischio, circa tre volte più dei coetanei (7,4% e 3,1%). Ha usato almeno una sostanza illegale nell'ultimo anno il 36,3% dei ragazzi e il 25,6% delle ragazze con un uso a rischio (19,7% e 13,1% dei coetanei), con il binge drinking nell'ultimo mese al 50,1% e al 41,2%. Lo studio individua anche le condizioni che accompagnano un rapporto più equilibrato con i social, senza segnali di uso problematico. Il primo è la relazione con i genitori: tra gli studenti che si sentono sostenuti affettivamente da madre e padre mantiene un utilizzo equilibrato il 93,5%, contro l'88,2% di chi non si sente sostenuto, e tra chi ha genitori che sanno dove trascorre il sabato sera il 92,7%, contro l'88,8%. Contano anche gli interessi coltivati fuori dallo schermo: usa i social in modo equilibrato il 94,0% di chi legge libri per piacere ogni settimana e il 92,7% di chi ha un hobby come la musica o il disegno. La stessa tendenza si osserva tra chi ha partecipato ad attività di prevenzione a scuola, in particolare sul bullismo e il cyberbullismo (93,3%). Non fanno invece differenza le regole fissate dai genitori né il controllo dei dispositivi. "Il controllo da solo non basta: conta di più la qualità della relazione", conclude Molinaro. "Servono interventi che partano presto, già nel primo biennio delle superiori, che considerino l'uso dei social insieme al

benessere psicologico, al rapporto con il corpo, al gioco, all'azzardo e alle relazioni con i pari, e che tengano conto delle differenze tra ragazze e ragazzi: nelle ragazze il disagio tende a rivolgersi verso sé stesse, nei ragazzi verso l'esterno. La scuola può intercettare i segnali precoci, come le assenze, l'isolamento o il calo del rendimento, e le famiglie vanno sostenute nel restare presenti e in ascolto, più che nel vietare. Anche le piattaforme hanno una responsabilità nella progettazione di ambienti digitali più sicuri per i minori".

(Prima Notizia 24) Giovedì 19 Novembre 2026