

La dipendenza digitale colpisce anche gli anziani

Tendenze. La Sakarya University of Applied Sciences rileva che un abuso degli schermi è correlato a una diminuzione di autonomia

Giampaolo Colletti

Qualcuno all'inizio stentava a crederci. Al National Centre for Gaming Disorders, clinica inglese finanziata con fondi pubblici per liberare gli utenti dalle dipendenze dei videogiochi, stanno registrando un flusso costante di pazienti anagraficamente più maturi.

La notizia l'ha riportata l'Economist, alzando il velo su un fenomeno che cova sottotraccia da tempo: i veri dipendenti dagli schermi sono gli anziani perché le abitudini digitali che definiscono la generazione Z stanno trasformando anche la vecchiaia. A rischio c'è una generazione matura con significativo potere d'acquisto, buono stato di salute e alta capacità di mobilità. Gli schermi connessi stanno invadendo anche la loro quotidianità in una spirale di consumo spesso ingestibile.

Un dossier di Atlantico, autorevole sito di informazione francese, sostiene come gli over 60 siano tra i maggiori consumatori di video sui social e abbonamenti alle intelligenze artificiali, passando molto tempo sui dispositivi con bassa consapevolezza e forte esposizione. In Inghil-

terra questa fascia trascorre più di tre ore al giorno online, oltre alla Tv, vivendo connessa in modo assai simile ai giovani. Un fenomeno da non sottovalutare: alla dipendenza da smartphone negli anziani un team di ricercatori della Sakarya University of Applied Sciences in Turchia ha dedicato uno dei primi studi pubblicato su Bmc Public Health.

La ricerca compara attività fisica ed equilibrio mentale. Il dato più rilevante riguarda l'intensità dell'impatto. Perché non tutte le dimensioni della vita vengono colpite allo stesso modo: l'effetto più forte si concentra sulla sfera relazionale. Dallo studio etnografico emerge come oltre la metà dell'impatto va a gravare su attività fisica e tempo libero (54%), ma a risentirne sono anche le Iadl, acronimo che sta per *instrumental activities of daily living*: si tratta di routine come gestire il denaro, fare la spesa, assumere correttamente i farmaci.

Secondo la ricerca c'è una correlazione direttamente proporzionale: più aumenta la dipendenza da smartphone e più diminuisce l'autonomia quotidiana.

Non è solo una questione di tempo speso sui dispositivi. La dipendenza incide anche sulla capacità di gestire la vita, come per l'organizzazione delle attività domestiche di base (16%). Gli spazi di connessione non erodono il lavoro, che resta relativamente meno influenzato. Significa che la connessione costante negli anziani non incide sulla produttività, ma sulla salute e sulla qualità della vita: si riduce il movimento, si comprime il tempo libero, si sostituiscono attività sociali e fisiche con una fruizione passiva e continua di contenuti.

«Sono i boomer i nuovi bambini immersi negli iPad?». Se lo è chiesto pochi giorni fa il Washington Post, registrando come l'uso crescente di YouTube, Facebook e giochi incida ora anche nella qualità delle relazioni familiari, incentivando forme di isolamento prolungato durante incontri e momenti conviviali. Non si tratta più di ritardo digitale, quanto di iperadozione tardiva: gli anziani diventano utenti intensivi senza alfabetizzazione critica. «Lo smartphone diventa regolatore emotivo quando colma un vuoto relazionale. Negli over 60 solitudine e ritiro sociale creano terreno fertile: lo schermo offre stimolazione continua senza il rischio dell'incontro reale. Il passaggio da strumento a dipendenza avviene quando l'uso diventa automatico, ossia quando prendiamo in mano il telefono senza sapere perché. È lo stesso meccanismo del comfort food: non nutre ma anestetizza un disagio non meglio identificato», afferma Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta ed esperta *mindfulness*, in libreria con "La gioia ribelle" per Enrico Damiani Editore.

Dai social alle intelligenze artifi-

ciali, il rischio passa da una forma di autoterapia che può diventare dipendenza. «L'AI è un interlocutore sempre disponibile, paziente e non giudicante: tutti aspetti che lo rendono desiderabile. Il rischio non è l'uso in sé ma la sostituzione, ossia quando rimpiazza le relazioni umane e il confronto con un professionista. Un rischio che peraltro corriamo tutti. L'auto-terapia digitale dà l'illusione di essere visti senza esporsi davvero. Diventa dipendenza quando rinunciamo alla vulnerabilità dell'incontro autentico in cambio del comfort di una risposta sempre disponibile e sempre rassicurante. Elimina uno dei maggiori fattori di vitalità cognitiva: una conversazione verbale con qualcuno di sconosciuto», precisa Cinotti.

Vanno così ricercate nuove concrete di consapevolezza digitale che possano aiutare questa fascia matura a ristabilire un equilibrio tra online e offline. Ne è convinta Cinotti. «La pratica più efficace viene dalla *mindfulness*: prima di prendere il telefono, tre respiri consapevoli e una domanda: perché lo sto prendendo? Questo piccolo spazio tra impulso e azione è il cuore della consapevolezza digitale. Suggerisco anche zone e orari liberi da schermi e la riscoperta di attività che coinvolgano il corpo: camminare, cucinare, coltivare un orto. Il corpo è il primo antidoto alla dissociazione digitale. Non si tratta di demonizzare la tecnologia, ma di usarla con intenzione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Gli over 60 sono tra i maggiori consumatori di video sui social e abbonamenti alle intelligenze artificiali

Quanto incide la dipendenza

L'impatto della dipendenza da smartphone sulle attività degli over 60



Nota: la somma dei numeri potrebbe essere diversa dal totale a causa degli arrotondamenti.

(*) Instrumental Activities of Daily Living - Attività strumentali della vita quotidiana.

Si tratta della gestione di denaro, del fare la spesa, dell'assunzione corretta dei farmaci,

del sapersi muovere fuori casa. Fonte: Sakarya University of Applied Sciences, 2025