Osservatorio - Raccolta in PDF

Le connessioni tra tecnologie e salute mentale tra gli adolescenti

08 Ottobre 2026

Tag: Diritti, Disuguaglianze digitali

Quasi un terzo dei nuovi pazienti psichiatrici ha meno di 35 anni. Il nesso tra tecnologie e salute mentale esiste, ma non è diretto né uniforme. Non è solo quanto tempo si trascorre online, ma come e in quali condizioni. 4 adolescenti su 5 usano i social network ogni giorno. Nel 2025 si è registrato un leggero miglioramento nell'indice di salute mentale tra gli adolescenti, ma rimane ancora sotto i livelli pre-pandemici.

Il 10 ottobre si celebra la giornata della salute mentale, un'occasione per riflettere sul benessere psicologico, tema sempre più centrale nel dibattito pubblico e nelle politiche sanitarie. Lo scorso aprile il ministero della salute ha pubblicato il Rapporto salute mentale, relativo ai dati del 2024, che offre un quadro degli interventi sanitari e socio-sanitari rivolti alle persone adulte con problemi psichiatrici e alle loro famiglie.

Sono state 845.516 le persone assistite dai servizi psichiatrici nel corso del 2024 (mancano i dati dell'Abruzzo, mentre quelli del Molise sono incompleti). Di queste, 272.497 (circa 1 su 3) hanno avuto un primo contatto con i dipartimenti di salute mentale nel corso dell'anno. I servizi psichiatrici sono le strutture che erogano direttamente l'assistenza alle persone con disturbi mentali, mentre i dipartimenti di salute mentale sono le organizzazioni che coordinano e gestiscono l'insieme di questi servizi a livello territoriale. È importante specificare che l'indagine considera esclusivamente gli utenti presi in carico dai servizi psichiatrici. Questo significa che restano escluse tutte quelle persone che, pur vivendo un disagio psicologico o psichico, non si rivolgono ai servizi specialistici e che in parte vengono seguite nella medicina di base o in ambito privato, e in parte rimangono fuori dal sistema sanitario.

Un dato rilevante che emerge dal rapporto del ministero è che quasi il 28% dei nuovi pazienti ha tra i 18 e i 35 anni, ed è soprattutto nella fascia dei giovanissimi (18-24 anni) che si registrano tassi particolarmente elevati rispetto alle altre classi di età.

94 per 10.000 abitanti il tasso di nuovi pazienti psichiatrici tra i 18 e i 24 anni, nel 2024.

Questi numeri contribuiscono ad alimentare un'attenzione crescente sul benessere psicologico dei giovani, e in particolare degli adolescenti, sempre più al centro del dibattito pubblico. Un dibattito che spesso si intreccia con un altro tema: il ruolo delle tecnologie digitali. Secondo un'indagine condotta da Istat a fine 2023, quasi l'85% dei ragazzi tra gli 11 e i 19 anni dispone di un profilo su un social network, percentuale che supera il 95% nella fascia 14-19 anni. All'aumentare della diffusione delle tecnologie, sono cresciute anche le preoccupazioni sui possibili effetti sulla salute mentale.

Nel dibattito pubblico prevale spesso una lettura semplificata, che tende ad attribuire alle tecnologie un impatto univocamente negativo. Le evidenze scientifiche più recenti però restituiscono un quadro più articolato, fatto di risultati contrastanti, associazioni variabili e un ruolo decisivo dei fattori di contesto. Abbiamo quindi cercato di approfondire questi aspetti attraverso gli ultimi studi sull'argomento per cercare di fare chiarezza sul tema.

Tecnologie e salute mentale degli adolescenti: un nesso complesso

L'evidenza empirica sugli effetti delle tecnologie digitali sui giovani è eterogenea e dipendente dal contesto. Le ricerche mostrano che esiste un'associazione con il benessere psicologico, ma la natura e l'intensità di questa relazione variano in base a diversi fattori, come il tipo di attività svolta online, le caratteristiche individuali, i contenuti incontrati, il design delle piattaforme e ciò che l'uso del digitale sostituisce nella vita quotidiana. Diversi report istituzionali, tra cui quello dell'Oms, sottolineano che parlare genericamente del tempo trascorso su "schermi" o "social" rischia di fornire un quadro parziale e fuorviante. Il punto non è solo quanto tempo un adolescente passa online, ma come, perché e in quali condizioni lo fa.

"*Mental health outcomes for young people related to social media and digital platform use are influenced by the characteristics of the user, the content they experience, and when, why and how much the technology is used*" – World Health Organization. Regional Office for Europe – Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief (2025)

Allo stesso tempo, esiste un ampio consenso sul fatto che bambini e adolescenti, data la particolare fase dello sviluppo che attraversano, siano particolarmente vulnerabili ai rischi associati agli ambienti digitali. Tra questi rientrano il cyberbullismo, l'esposizione a contenuti violenti o inappropriati e la pressione verso modelli estetici o stili di vita irrealistici. Tuttavia, stabilire un nesso causale diretto tra uso delle tecnologie e peggioramento della salute mentale è piuttosto complicato. La relazione infatti è multidimensionale, complessa e spesso bidirezionale, nel senso che il disagio psicologico può influenzare il modo in cui si usano le tecnologie, così come alcune modalità d'uso possono contribuire ad aggravarlo.

Accanto ai rischi, la letteratura scientifica evidenzia anche diversi potenziali benefici. Secondo l'Ocse, piattaforme, giochi online, e altri servizi digitali, oltre ad offrire opportunità di socializzazione, divertimento e svago, rappresentano anche un modo per ricevere supporto e facilitare l'accesso alle informazioni. In particolare i social network consentono di mantenere relazioni, esprimere la propria identità e partecipare a comunità di interesse. Questi effetti positivi tendono ad emergere in presenza di un uso equilibrato degli strumenti digitali.

Al contrario, modalità di utilizzo eccessive, spesso definite come uso problematico di internet (Piu, dall'inglese Problematic internet use) sono associate a problemi di salute mentale e fisici, quali depressione, ansia, dismorfismo, isolamento sociale, autolesionismo, bassa autostima, disturbi del sonno e ridotta attività fisica. Con Piu non si intende semplicemente "stare molto online", ma un uso disfunzionale e non controllabile dei dispositivi digitali. Due adolescenti possono trascorrere lo stesso numero di ore su internet, ma con effetti molto diversi: attività orientate allo studio, alla socializzazione o a interessi personali hanno un impatto diverso rispetto a comportamenti come lo scrolling compulsivo o la trascuratezza di sonno, sport e relazioni.

La stessa attività online può avere effetti diversi: positivi per alcuni adolescenti, negativi per altri.

Va considerato anche il ruolo dei fattori individuali e ambientali che possono predisporre i giovani all'uso disfunzionale delle tecnologie, ai problemi di salute mentale o a entrambi. Difficoltà relazionali, contesti familiari conflittuali o scarso coinvolgimento in attività offline possono aumentare la probabilità di un uso intensivo e problematico. In questi casi può innescarsi una dinamica circolare: il digitale viene utilizzato per compensare stati emotivi negativi, ma l'effetto è spesso temporaneo e tende ad alimentare un uso sempre più compulsivo, con un conseguente peggioramento del benessere.

Questo quadro evidenzia la necessità di superare letture semplicistiche. L'impatto delle tecnologie sulla salute mentale degli adolescenti dipende da

un insieme di fattori interconnessi e richiede un'analisi articolata. Approcci generalisti rischiano di tradursi in politiche poco efficaci, incapaci sia di ridurre i rischi reali sia di valorizzare le opportunità offerte dagli strumenti digitali. Per contribuire a una lettura più fondata, abbiamo guardato ai dati disponibili sulla situazione italiana: quanti sono gli adolescenti, come usano il digitale e cosa emerge sul loro benessere psicologico.

La situazione in Italia

L'adolescenza rappresenta una fase di transizione tra infanzia ed età adulta e, proprio per questo, non è facilmente delimitabile da confini anagrafici rigidi. Se si considera una fascia d'età ampia compresa tra gli 11 e i 19 anni, nel 2025 in Italia si contano circa 5,1 milioni di adolescenti, pari approssimativamente all'8,7% della popolazione residente.

8,67% dei residenti in Italia ha tra gli 11 e i 19 anni.

La distribuzione sul territorio non è omogenea. La Campania è la regione con la quota più elevata di adolescenti in rapporto alla popolazione (9,5%), seguita da Trentino-Alto Adige (9,4%) e Sicilia (9%). All'estremo opposto si collocano Liguria, Molise e Sardegna, dove i ragazzi tra gli 11 e i 19 anni rappresentano circa il 7,6% dei residenti. A livello locale, Crotone è il capoluogo di provincia con la maggiore incidenza di adolescenti (9,7%), seguita da Andria, Napoli, Prato e Palermo.

Crotone è il capoluogo di provincia con la maggiore incidenza di adolescenti
Percentuale di residenti tra gli 11 e i 19 anni nei comuni italiani (2025)

DA SAPERE
I dati sulla popolazione residente si riferiscono al 1° gennaio 2025.

FONTE: elaborazione Openpolis – Con i bambini su dati Istat
(consultati: giovedì 23 Aprile 2026)

Per analizzare come gli adolescenti utilizzino le tecnologie digitali, si può fare riferimento ai dati della sorveglianza Hbsc (dall'inglese Health behaviour in school-aged children – Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), uno studio internazionale coordinato dall'Oms Europa e condotto in Italia con cadenza quadriennale. L'ultima rilevazione riguarda dati del 2022 che, in attesa di quelli per il 2026, ci permettono di avere un quadro dettagliato sui comportamenti digitali dei ragazzi di 11, 13, 15 e 17 anni nelle diverse regioni italiane, con particolare attenzione all'uso di social media e videogiochi.

I dati mostrano una diffusione piuttosto ampia: circa 4 adolescenti su 5 utilizzano i social network ogni giorno, mentre 1 su 4 gioca quotidianamente ai videogiochi. Accanto alla diffusione, si osserva anche una quota di utilizzo problematico. Circa 1 adolescente su 10 è a rischio di uso problematico dei social network, con un'incidenza maggiore tra le ragazze e livelli particolarmente elevati nella fascia delle 13enni. Al contrario, il rischio legato ai videogiochi riguarda soprattutto i maschi, con oltre 1 su 5 classificato a rischio, in particolare nelle fasce più giovani.

Oltre alle differenze di genere ed età, emergono disuguaglianze socio-economiche e territoriali. Sul fronte socio-economico, il rischio tende a essere leggermente più elevato tra i ragazzi e le ragazze provenienti da contesti svantaggiati, anche se il fenomeno risulta abbastanza trasversale alle diverse fasce socio-economiche. Le differenze territoriali sono invece più marcate. La Campania registra la quota più alta di adolescenti a rischio di uso problematico sia dei social network (16,4%) che dei videogiochi (19,3%), mentre la Valle d'Aosta si colloca all'estremo opposto, con i valori più contenuti in entrambe le dimensioni (rispettivamente 9,5% e 15%).

Nelle regioni del sud Italia si registra un uso più problematico dei social media tra i minori
Percentuale di adolescenti tra gli 11 e i 17 anni che fanno uso problematico dei social media (2022)

DA SAPERE
L'uso problematico dei social media è definito come presenza di almeno 6 dei 9 criteri indicati nella social media disorder scale: ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online, sintomi di astinenza quando offline, fallimento nel controllo del tempo, trascurare altre attività, liti con genitori a causa dell'uso, problemi con gli altri, mentire ai genitori, usare i social per scappare da sentimenti negativi.

I dati sono tratti dall'indagine sui comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare, effettuata dall'Iss nell'ambito dello studio internazionale Hbsc promosso dall'Oms (in inglese health behaviour in school-aged children).

FONTE: elaborazione Openpolis – Con i bambini su dati Hbsc e Iss
(consultati: martedì 28 Aprile 2026)

I dati sull'utilizzo delle tecnologie digitali restituiscono un quadro utile sui comportamenti, ma da soli non bastano a valutare l'impatto sul benessere dei giovani. Per farlo occorre guardare anche agli indicatori di salute mentale. Una misura di sintesi è offerta dall'indice di salute mentale elaborato dall'Istat nell'ambito del Rapporto sul benessere equo e sostenibile (Bes), che combina quattro dimensioni (ansia, depressione, perdita di controllo comportamentale o emozionale e benessere psicologico) in un unico valore compreso tra 0 e 100, dove valori più alti indicano condizioni psicologiche migliori.

L'indice di salute mentale tra gli adolescenti continua a rimanere sotto i livelli pre-Covid
Indice di salute mentale per fascia d'età (2016-2025)

DA SAPERE
L'indice di salute mentale è una misura di disagio psicologico (psychological distress) ottenuta dalla sintesi dei punteggi totalizzati da ciascun individuo di 14 anni e più a 5 quesiti estratti dal questionario Sf36 (36-Item Short Form Survey). I quesiti fanno riferimento alle quattro dimensioni principali della salute mentale (ansia, depressione, perdita di controllo comportamentale o emozionale e benessere psicologico). L'indice varia tra 0 e 100, con migliori condizioni di benessere psicologico al crescere del valore dell'indice.

FONTE: elaborazione Openpolis – Con i bambini su dati Istat (Bes)
(pubblicati: giovedì 9 Aprile 2026)

I dati mostrano che la fascia d'età più giovane, quella tra i 14 e i 19 anni, è anche quella che ha subito il deterioramento più marcato nel periodo post-pandemico. Tra il 2020 e il 2021 l'indice è sceso da 73,9 a 70,3, un calo di oltre 3 punti in un solo anno, più accentuato rispetto a quanto registrato nelle altre fasce d'età. Negli anni successivi l'andamento è rimasto oscillante: un parziale recupero nel 2022, seguito da un nuovo peggioramento nel 2023, quando l'indice si è attestato a 71. Nel 2024 si è risaliti a 71,8 e nel 2025 a 72, un segnale positivo, ma che non ha ancora riportato i valori ai livelli precedenti alla pandemia.

Questo quadro suggerisce che, nonostante il miglioramento degli ultimi due anni, il benessere psicologico degli adolescenti italiani rimane su livelli più fragili rispetto al periodo pre-Covid. Una fragilità che si inserisce in un contesto di uso digitale intenso e in parte problematico, e che richiede un'osservazione portata avanti nel tempo prima di poter trarre conclusioni solide sul nesso tra i due fenomeni.

Il report è disponibile anche su conibambini.openpolis.it, con i dati regione per regione.

L'Osservatorio #Conibambini, realizzato da Con i bambini e Openpolis nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile, fornisce dati e contenuti sul fenomeno in Italia nella modalità di data journalism, in formato aperto e sistematizzati, per stimolare un'informazione

basata sui dati. L’obiettivo è promuovere un dibattito informato sulla condizione dei minori in Italia, a partire dalle opportunità educative, culturali e sociali offerte, ed aiutare il decisore attraverso l’elaborazione di analisi e approfondimenti originali.