

Conegliano**Gli studenti
sul web fino
alle 3 di notte**

Ragazzi come vampiri: attaccati allo smartphone per buona parte della notte, anche fino alle tre. Il risultato è che dormono sempre meno. E questo si trasforma in stanchezza e irritabilità, con possibili danni sul piano dello sviluppo psico-fisico. Il fenomeno è stato ulteriormente aggravato dall'emergenza Covid. L'indagine condotta tra 367 studenti dell'istituto Da Collo di Conegliano ha evidenziato come più di un ragazzo su tre (il 35,7%) chatta, naviga sui social, guarda video o serie tv online.

Favaro a pagina XVI

Studenti come vampiri «Smartphone acceso fino alle tre di notte»

► I risultati di una ricerca condotta su 367 ragazzi dell'istituto Da Collo: «Quasi il 20 per cento passa 15 ore al giorno online»

**«IN POCHI RIESCONO
A RECUPERARE
IL SONNO: STANCHEZZA
MEMORIA LABILE
E IRRITABILITÀ
VANNO AIUTATI»**

CONEGLIANO

Ragazzi come vampiri: attaccati allo smartphone per buona parte della notte, anche fino alle tre. Il risultato è che dormono sempre meno. E questo si trasforma in stanchezza e irritabilità, con possibili danni sul piano dello sviluppo psico-fisico. Il fenomeno è stato ulteriormente aggravato dall'emergenza Covid, tra lockdown, didattica a distanza e restrizioni varie.

Non è solo una sensazione. L'indagine condotta tra 367 studenti dell'istituto Da Collo di Conegliano ha evidenziato come più di un ragazzo su tre (il 35,7%) chatta, naviga sui social, guarda video o serie tv online ben oltre la mezzanotte. Per noia, solitudine e tristezza. Ma anche per semplice mancanza di stanchezza, spesso senza che la famiglia lo sappia. Non solo: quasi il 20% degli studenti ha rivelato di passare più di 15 ore al giorno sul web. La ricerca è stata sviluppata dalla professoressa Maria Serena. Ed è proprio a questa che si è ispirata la Fondazione Ars Medica, braccio operativo culturale dell'Ordine dei medici di Venezia, per il primo convegno in presenza da oltre un anno e mezzo dal titolo "Svegli la notte: il vamping nel

salto socio-tecnologico post Covid", andato in scena venerdì scorso nel padiglione Rama dell'ospedale dell'Angelo di Mestre. Serena è partita da un compito per casa.

LA SORPRESA

«Ho dato una domanda e le risposte degli studenti mi hanno prima stupito e poi allarmato - spiega - quasi la metà dice-



va di praticare il vamping». Di seguito l'indagine è stata allargata a tutto l'istituto. «È emerso un dato allarmante: i ragazzi vanno a letto molto tardi. Più di un terzo ha dichiarato che non spegne lo smartphone prima dell'una. E qualcuno ha detto di essere abitualmente andato a letto anche alle due o alle tre – sottolinea la docente – in pochissimi riescono a recuperare il sonno perso nelle 24 ore successive. Così restano in privazione: significa che i ragazzi sono più stanchi, hanno più difficoltà nell'apprendimento, c'è una memoria più labile ma sono anche più irritabili». «Se alcuni hanno sviluppato una sorta di dipendenza, vanno aiutati – aggiunge – non è sufficiente rimandarli a scuola in presenza e pensare che le cose si sisteminano da sole». Il fenomeno è preoccupante anche sotto il profilo della salute. «Noi ce ne accorgiamo quando arrivano all'osservazione degli operatori per gli effetti della privazione del sonno: stanchezza, malessere generalizzato, calo del rendimento scolastico, alterazioni dell'appetito – spiega Emanuela Malorgio, pediatra esperta di disturbi del sonno – fino ad arrivare a disturbi dell'umore, aggressività, abuso di droghe e di sostanze eccitanti».

LE CONTROMISURE

Come si può correre ai ripari? «Servono modalità di trattamento e spazi adeguati, vista anche l'età dei soggetti coinvolti», evidenziano Silvia Faggian e Diego Saccon, specialisti dei servizi Dipendenze dell'Usl Serenissima e dell'Usl del Veneto Orientale. Prima di tutto, però, bisogna coinvolgere le famiglie. «Siamo noi il primo esempio – mettono in chiaro Elisabetta Baioni e Ambra Cappellari, neuropsichiatre infantili – non si può chiedere ai figli di mollare il cellulare di notte se noi lo teniamo sul comodino».

Mauro Favaro

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DOCENTE Maria Serena del Da Collo



IL FENOMENO Il problema aggravato dall'emergenza Covid e restrizioni



SEMPRE SVEGLI Secondo l'indagine un ragazzo su 3 chatta, naviga e guarda video ben oltre la mezzanotte