

## AFE InForma

Giugno 2026

### Smartphone come droga

Daniela Lucangeli, docente di psicologia dello sviluppo all'Università di Padova, affronta il tema della dipendenza da Smartphone negli adolescenti con un approccio che parte dalle neuroscienze. La studiosa spiega che le prime ricerche in questo campo si sono concentrate sull'interferenza dei campi elettromagnetici sullo sviluppo neurale, cioè su quel processo biologico mediante il quale si forma e si organizza il sistema nervoso.

L'utilizzo di un apparecchio elettronico appoggiato all'orecchio crea delle interferenze sul cranio, interessando la plasticità cerebrale; interferenze particolarmente gravi nei primi 3 anni di vita e, in generale, durante tutta l'età dello sviluppo. Daniela Lucangeli afferma con chiarezza che la popolazione deve essere informata in maniera onesta e oggettiva sui pericoli dell'esposizione ai campi elettromagnetici sulle cellule umane. Bisogna spiegare alle madri in gestazione che non dovrebbero **mai** tenere un computer vicino al ventre, poiché esporrebbero il feto a un pericoloso campo d'interferenza con la migrazione neuronale.

Un secondo tema scottante affrontato dalla professoressa Lucangeli riguarda il circuito della dipendenza dopaminergica che, nelle persone che usano il cellulare, trasforma il rinforzo naturale in dipendenza artificiale.

Sappiamo che il circuito della ricompensa è una struttura neurofisiologica antica, che porta l'essere umano a mantenere tutte quelle azioni che portano ad una ricompensa, mentre tende ad abbandonare quelle che non offrono alcuna ricompensa.

Oggi sappiamo che il cervello umano premia con la secrezione di dopamina la libertà, l'amore e la gioia per l'azione compiuta.

Quando invece il circuito viene riprogrammato da un elemento sostitutivo, quale può essere una droga o, nel nostro caso, lo smartphone, la secrezione dopaminica diventa dipendente.

La dipendenza da Smartphone si innesca quando il nostro cervello è ricompensato artificialmente per ciò di cui ha bisogno, e che non riceve nella vita reale. Ad esempio, un adolescente che sperimenta la solitudine, che non si sente né visto né considerato dai genitori e dagli insegnanti, può delegare la ricompensa ad un like o a un social che, però, non saranno **mai** in grado di soddisfare nel profondo il suo bisogno reale di relazioni.

## Cosa fare?

D. Lucangeli suggerisce che, come adulti, dobbiamo educare i giovani ad un uso consapevole dello smartphone, meglio se attraverso delle regole condivise tra scuola e famiglia. Dobbiamo insegnare ad usare il cellulare come uno strumento e non come fonte primaria di soddisfazione.

Impresa che si rivela tutt'altro che facile, poiché sembra siano stati creati apposta per causare dipendenza. Dipendenza che agisce a tre diversi livelli:

1. Dopamina a scatti: Ogni notifica, ogni like, ogni nuovo messaggio, rappresenta una piccola scarica di dopamina; il cervello impara secondo il meccanismo "sblocco = premio" secondo lo stesso identico principio delle slotmachines.
2. La paura di perdere qualche cosa d'importante: questo timore spinge il giovane a controllare inconsciamente il telefono fino a 80-100 volte al giorno, **senza esserne consapevole**.
3. Scroll infinito: Tik tok, Instagram, Facebook, Youtube sono stati studiati apposta per non dare un punto di stop, un termine, una fine. Perciò i ragazzi, e non solo loro, continuano a scrollare fino a tarda notte, perdendo preziose ore di sonno.

La dipendenza crea una serie di problemi ben conosciuti da genitori e insegnanti:

- Problemi relazionali,
- Disturbi del sonno,
- Deficit di concentrazione,
- Irritabilità,
- Ansia,
- Sintomi di astinenza, simili a quelli di chi fa uso di droghe poiché, come abbiamo visto, lo Smartphone attiva un circuito di ricompensa cerebrale, vissuto intensamente come bisogno di connessione sociale.

---

## Attenzione!

La dipendenza è quel meccanismo che ci porta in una condizione di prigionia

---