



SIMONE CALZOLAIO

Social media e minori. Il *Safety-first approach*

**Nota a: U.S. Surgeon General, *Social Media and Youth Mental Health.*
*The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023***

Commento all'avviso dell'U.S. Surgeon General che presenta un'analisi indipendente sull'impatto dei social media sui giovani proponendo le azioni che dovrebbero essere intraprese da policymaker, aziende tecnologiche, adulti e famiglie, e ricercatori.

Social media – Bambini e adolescenti – Benefici e danni dell'uso dei social media

Social media and youths. The *Safety-first approach*

**Commentary on: U.S. Surgeon General, *Social Media and Youth Mental Health.*
*The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023***

Commentary on the U.S. Surgeon General's advisory presenting an independent analysis of the impact of social media on youth, proposing actions to be taken by policymakers, technology companies, parents and caregivers, and researchers.

Social media – Children and adolescents – Benefits and harms of social media use

L'Autore è professore associato di Diritto costituzionale presso l'Università degli Studi di Macerata

This research was funded by the European Union – NextGenerationEU under the Italian Ministry of University and Research (MIUR), National Innovation Ecosystem grant ECS00000041-VITALITY-CUP D83C22000710005

Il documento *Social Media and Youth Mental Health. The U.S. Surgeon General's Advisory* è disponibile nel sito dell'*Office of the Surgeon General* e all'indirizzo <https://www.rivistaitalianadiinformaticaediritto.it/Youth-Mental-Health.pdf>

SOMMARIO: 1. Il U.S. Surgeon General e l'avviso sulla salute mentale dei giovani e social media. – 2. Così fan tutti. Impatto dei social sui giovani e fattori di rischio. – 3. Benefici e danni dell'uso di social media. – 4. In particolare: danno da esposizione a contenuti e danno da uso eccessivo o problematico. – 5. Le questioni aperte e da approfondire ancora. – 6. Cosa si può e si deve fare. Il *safety-first approach*. – 7. I due avvisi del 2023. Isolamento e salute mentale dei giovani: il fil rouge e quella strana libertà del S.G.

1. Il U.S. Surgeon General e l'avviso sulla salute mentale dei giovani e social media

A pochi giorni dall'adozione dell'avviso concernente l'epidemia di solitudine e isolamento sociale, il Surgeon General ha adottato un ulteriore avviso, in tema di social media e salute mentale dei giovani¹.

Questo nuovo avviso è suddiviso in tre parti: una introduzione e l'individuazione degli effetti, positivi e negativi, dei social media sui bambini e sugli adolescenti (pp. 4-7); l'analisi delle evidenze scientifiche in merito ai danni derivanti dalla esposizione a contenuti nocivi o da uso eccessivo o problematico dei social media, oltre alla identificazione di una serie di domande specifiche in ordine alle quali vi è necessità di approfondimento scientifico e non vi sono ancora evidenze scientifiche conclamate (pp. 8-12); le azioni da intraprendere da parte dei soggetti coinvolti (pp. 13-19).

2. Così fan tutti. Impatto dei social sui giovani e fattori di rischio

Nell'avviso risultano chiari sin dall'inizio due dati.

Gli adolescenti sono sistematicamente e massivamente online: oltre il 95% dei giovani fra i 13 e

i 17 anni utilizzano piattaforme social e, fra questi, una quota consistente è costantemente presente online. Come noto, l'età minima, formalmente richiesta, per l'utilizzo di queste piattaforme è di 13 anni e purtuttavia risulta che almeno il 40% dei bambini fra 8 e 12 anni utilizza i social media.

In questo contesto, sorge spontanea la domanda in ordine all'impatto che questa frequentazione sistematica dei social media ha sui giovani. L'avviso afferma chiaramente che sono necessarie ulteriori e specifiche ricerche per determinare in modo condiviso e generale tipologia ed entità di rischi o di danni derivanti dall'uso dei social media per i bambini e adolescenti. Quindi un impatto c'è, ed è documentabile, ma non in modo ancora sufficientemente nitido e chiaro, nei suoi profili determinanti: c'è ancora molta ricerca da svolgere.

Tuttavia, ormai un numero cospicuo di ricerche consente di individuare una connessione fra determinati fattori e i rischi di danno per la salute mentale dei giovani, come in particolare: il tempo complessivamente speso sui social media, il tipo di contenuti prodotti/utilizzati o a cui si è esposti, le attività/interazioni offerte dal social media, il grado di influenza negativa su attività essenziali come il sonno e l'attività fisica. Inoltre, le ricerche mostrano come l'impatto dell'uso dei social media

1. Oltre all'avviso che qui si commenta, si veda anche *Our Epidemic of Loneliness and Isolation. The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*, del 3 maggio 2023 commentato in S. CALZOLAIO, *Isolamento e relazioni sociali. Il Connection-in-All-Policies-approach. Nota a: U.S. Surgeon General, Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community, 2023*, in questa Rivista, 2023, n. 2; entrambi sono reperibili anche all'indirizzo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45031/>.

sia differente a seconda della specifica condizione sociale o situazione di vulnerabilità in cui il minore si trova.

Un tema specifico attiene al rapporto fra utilizzo dei social media da parte dei giovani e sviluppo del cervello, in forza del quale risulta che l'uso frequente dei social media può influenzare lo sviluppo della amigdala (importante per la sfera dell'apprendimento emotivo e del comportamento) e la corteccia prefrontale (importante per il controllo degli impulsi, la regolazione emotiva e la moderazione del comportamento sociale) e comportare una aumentata sensibilità alla disapprovazione o all'apprezzamento sociale.

L'uso dei social media è un fattore predittivo di una decrescita conseguente del livello di soddisfazione di vita, in particolare per le ragazze da 11 a 13 anni e per i ragazzi di 14/15 anni.

3. Benefici e danni dell'uso di social media

L'avviso (pp. 5-7) riporta anche degli effetti benefici derivanti dall'uso dei social media da parte dei minori, come l'espressione e la connessione di carattere comunitario, in particolare per le minoranze razziali, etniche, sessuali e di genere, che possono sentirsi maggiormente riconosciute e non discriminate proprio nell'ambiente dei social media. Inoltre, i social media possono essere un canale privilegiato per la richiesta di aiuto specialistico nell'ambito di problemi di benessere e salute mentale in genere.

Accanto a questi benefici, si apre lo scenario del ben più articolato ambito dei danni derivanti dall'uso di social media. In particolare, vengono riportati 4 aspetti:

- 1) è documentato che l'esposizione di adolescenti (12-15 anni) per più di 3 ore al giorno su social media ha effetti negativi sulla salute mentale, compresi sintomi di depressione e ansia;
- 2) uno studio molto articolato sugli studenti dell'ottavo e del decimo anno di scuola (corrispondenti all'incirca alla nostra terza media e secondo anno della scuola superiore) mostra che in media tali studenti passano circa 3,5 ore al giorno sui social media e che l'introduzione di una nuova piattaforma social è associata all'aumento di depressione (9%) e ansia (12%) rispetto alla situazione precedente;

- 3) sono documentati effetti diretti e positivi sulla (lotta alla) depressione di giovani e adulti, derivanti già dalla mera limitazione dell'uso di social media a 30 minuti al giorno per 3 settimane consecutive;
- 4) è documentato un problema specifico derivante dall'uso dei social media per le ragazze adolescenti, in particolare uno studio su ragazzi/e di 14 anni mostra che il maggior utilizzo dei social media conduce a disturbi del sonno, molestie online, immagine negativa del proprio corpo, bassa autostima, un aumento dei sintomi depressivi, più per le ragazze che per i ragazzi.

4. In particolare: danno da esposizione a contenuti e danno da uso eccessivo o problematico

L'avviso si concentra nel descrivere due specifiche tipologie di danno cui vanno soggetti bambini e adolescenti nella navigazione su social media (pp. 8-10).

Il primo profilo è il danno da esposizione a contenuti inappropriati, che si articola a sua volta in una molteplicità di fattispecie: contenuti che spingono alla emulazione violenta, all'autolesionismo e al suicidio; contenuti che, in modo sistematico, spingono ad una comparazione con gli altri e quindi inducono ad una visione negativa del proprio corpo, a disordini alimentari e finanche alla manifestazione di sintomi depressivi; ancora, l'esposizione a contenuti d'odio (discriminatori, violenti, molesti) ed alle relative conseguenze psico-emotive; infine, ipotesi di vero e proprio sfruttamento o adescamento di minori online da parte di malintenzionati, adulti o meno.

Accanto a questi danni, non meno rilevanti sono quelli derivanti da un uso eccessivo o problematico dei social media.

In quest'ambito, colpisce particolarmente che il primo effetto negativo dell'uso eccessivo dei social media è l'interruzione o l'ostacolo a comportamenti salutari, altrimenti ordinari e tradizionalmente associati, di bambini e adolescenti: il modello "economico" dei social media per sua natura ha l'obiettivo di attrarre e massimizzare l'implicazione e il tempo trascorso dai ragazzi sui social, poiché questo fa aumentare i guadagni e l'influenza del social

media. La parola d'ordine è *maximize engagement*² e l'effetto sui giovani è sconcertante: l'avviso documenta che l'attaccamento ai social media ha effetti sul cervello paragonabili a quelli di altre dipendenze (da stupefacenti o dal gioco) e che oltre un terzo delle ragazze fra 11 e 15 anni dichiara di sentirsi dipendenti dai social media e oltre la metà degli adolescenti afferma che sarebbe arduo disconnettersi dai social media. Si tenga presente che studi credibili concernenti i ragazzi fra la terza media e il secondo superiore (italiani) affermano che il tempo medio trascorso sui social media è di 3,5 ore al giorno, mentre 1 giovane su 4 trascorre più di 5 ore al giorno e 1 su 7 trascorre più di 7 ore al giorno sui social media.

In questa situazione, è comprensibile il nesso fra un uso così sistematico e capillare dei social media e l'uso compulsivo o incontrollabile dei social, i problemi di sonno, di concentrazione e attenzione, i sentimenti di esclusione ed il loro sempre più spesso ingestibile impatto sugli adolescenti. Non è ancora definitivamente provato, ma sembra sussistere un nesso fra l'uso eccessivo dei social media e i disturbi di deficit di attenzione e dell'iperattività (*attention-deficit/hyperactivity disorder* - ADHD) negli adolescenti.

5. Le questioni aperte e da approfondire ancora

L'avviso si concentra anche nel definire quali sono le domande di ricerca ancora aperte e le esigenze di documentazione ancora inevase o incomplete ed è piuttosto crudo nel definire l'esigenza di ulteriori ricerche: «quasi tutti i teenager americani usano i social media e noi non abbiamo ancora abbastanza prove per concludere che si tratta di un ambiente sufficientemente sicuro per loro. I nostri bambini sono divenuti partecipanti inconsapevoli di un esperimento decennale. È vitale che ricercatori indipendenti e compagnie tecnologiche lavorino insieme per far avanzare rapidamente la nostra comprensione dell'impatto dei social media su bambini e adolescenti» (mia la traduzione, p. 11).

Di seguito le specifiche domande poste dal Surgeon General. Come si può facilmente intuire hanno davvero una portata universale e attuale,

e possono perfino sembrare ingenuo o eccessive, ma d'altra parte qualcuno doveva pur porle in un documento ufficiale di carattere medico-sanitario:

- In che modo le interazioni sociali di persona e quelle digitali differiscono in termini di impatto sulla salute e qual è l'influenza specifica del comportamento sui social media alla connessione sociale, all'isolamento sociale e ai sintomi della salute mentale?
- Quali sono i potenziali percorsi attraverso i quali i social media possono causare danni alla salute mentale e al benessere dei bambini e degli adolescenti? Per esempio: in che modo la comparazione sociale influisce sul senso di soddisfazione della vita e relazioni di persona? In che modo l'uso dei social media, inclusi design e funzionalità specifici, è correlato alle vie della dopamina coinvolte nella motivazione, nella ricompensa e nella dipendenza?
- Che tipo di contenuto, e con quale frequenza e intensità, genera il maggior danno? Attraverso quali modalità di accesso ai social media (ad es. smartphone, computer) e caratteristiche del design? Per quali utenti e perché?
- Quali sono gli effetti benefici dei social media? Per quali categorie si verificano i maggiori vantaggi? In quali modi e in quali circostanze?
- Quali fattori a livello individuale, comunitario e sociale possono proteggere i giovani dagli effetti negativi dei social media?
- Quali tipi di strategie e approcci sono efficaci nel proteggere la salute mentale e il benessere di bambini e adolescenti sui social media (ad esempio, programmi, politiche, caratteristiche di progettazione, interventi, norme)?
- In che modo l'uso dei social media interagisce con lo stadio di sviluppo di una persona per misurare il rischio di impatto sulla salute mentale?

Nessuno, in realtà, allo stato ha una risposta, o anche solo un inizio di risposta adeguata a queste domande. Per questo è bene riportarle integralmente e non censurarle, affinché si possa adeguatamente osservare e riflettere sul dislivello attualmente esistente fra l'esposizione dei giovani

2. Gli strumenti di cui si avvalgono i social media a tal fine sono, ad es., «push notifications, autoplay, infinite scroll, quantifying and displaying popularity (i.e., 'likes'), and algorithms that leverage user data to serve content recommendations» (p. 9).

ai social media e il livello di sicurezza di queste piattaforme.

6. Cosa si può e si deve fare. Il *safety-first approach*

L'avviso afferma testualmente che negli Stati Uniti è in atto «una crisi nazionale di salute mentale giovanile» – testuale, p. 13, righe 9/10 – e che questa crisi è largamente causata anche dall'utilizzo da parte di bambini e adolescenti di piattaforme di social media pensate per gli adulti. Esiste pertanto un problema concernente il modo con cui i social media sono attualmente progettati, distribuiti, utilizzati.

Al momento le famiglie sono l'unico presidio di tutela dei minori, ma non sono autosufficienti: il Surgeon General afferma che ci sono azioni che le aziende tecnologiche possono intraprendere per rendere le loro piattaforme più sicure per bambini e adolescenti; ci sono azioni che i ricercatori possono intraprendere per sviluppare la base di ricerca necessaria a supportare ulteriori garanzie e c'è un ruolo per la politica locale, statale e federale nell'implementare la protezione dei bambini e degli adolescenti.

E viene altresì richiamata la tradizione statunitense di *safety-first approach* anche in altri settori (pp. 13-14), per giustificare l'esigenza pressante di applicarlo al rapporto fra social media e minori.

Secondo l'avviso, spetta ai policymaker sviluppare diverse politiche in materia fra cui preme ricordarne qui due: standard di salute e sicurezza adeguati all'età per le piattaforme tecnologiche, che significa, in particolare, limitare le funzionalità e l'accesso in funzione e in ragione dell'età e dello sviluppo del minore; limitare gli strumenti catalizzatori dell'attenzione per i minori; aumentare lo standard di protezione dei dati personali dei minori; rafforzare ed estendere – effettivamente – le limitazioni di età all'accesso sui social media dei minori. Inoltre, spetta ancora ai policymaker vincolare le compagnie tecnologiche a condividere con ricercatori indipendenti i dati necessari a verificare l'impatto sulla salute delle loro piattaforme.

Le aziende tecnologiche hanno evidentemente un ruolo specifico nella protezione dei minori, in quanto progettano le piattaforme social. Fra i diversi aspetti indicati nell'avviso, ve ne sono

tre centrali: trasparenza, collaborazione effettiva con ricercatori indipendenti, *health and safety by design* delle piattaforme social.

Ci sono anche dei compiti per i genitori e per gli adulti (*caregivers*): in particolare, avere un piano per l'utilizzo in famiglia dei media³, creare delle zone franche dalla connessione e incoraggiare i minori a frequentarsi in presenza, essere di esempio nell'utilizzo dei media, collaborare con gli altri genitori e adulti per stabilire regole condivise sull'uso dei social media da parte dei ragazzi.

Spetta ai ragazzi – essenzialmente – comportarsi in modo avveduto e prudente (p. 18).

Una parte importante – cui in qualche modo si intende contribuire sin d'ora – spetta ai ricercatori: in modo particolare, è compito di chi sviluppa la ricerca riuscire ad individuare metriche condivise per la qualificazione e la valutazione dei rischi e dell'impatto dei social media sui minori. Su questo aspetto solo la ricerca libera può fornire, progressivamente, un quadro condiviso su cui, poi, policymaker e aziende possono agire, interagire, confliggere.

7. I due avvisi del 2023. Isolamento e salute mentale dei giovani: il *fil rouge* e quella strana libertà del S.G.

È abbastanza evidente che l'avviso qui commentato apre uno spaccato che è impensabile esaurire in poche battute.

Pertanto si vuole convogliare l'attenzione su due soli profili conclusivi.

In primo luogo, vi è un nesso evidente fra i due avvisi del 2023: l'epidemia di isolamento e solitudine (con i suoi effetti sulla aspettativa di vita e sulla salute) della popolazione statunitense è strettamente legata alla salute mentale dei giovani nell'ambiente digitale dei social media.

Ciascuno dei due avvisi richiama e richiede l'applicazione di un principio cardine in tutte le politiche pubbliche implicate: il primo avviso fa riferimento al *Connection-in-All-Policies approach*, il secondo avviso al *Safety-First approach*. È abbastanza evidente che i due approcci siano connessi, ma è altresì abbastanza chiaro – anche nello sviluppo dell'avviso qui in commento (cfr., ad es., p. 17) – che l'idea chiave su cui entrambi gli Avvisi si fondano è che la promozione sistematica delle

3. ... può essere preso alla leggera, ma si veda il *Family Media Plan* dell'American Academy of Pediatrics.

relazioni sociali (a tu per tu!) sia l'unico antidoto, l'unica arma che le persone e le comunità possono sfruttare per limitare il pervasivo inaridimento cognitivo, e poi sociale, e poi istituzionale, che deriva dall'iper-connesione.

La base fattuale dei due Avvisi è rappresentata da pressanti ed evidenti rischi e danni socio-sanitari, che sono davvero puntualmente documentati in entrambi – l'apparato di riferimenti bibliografici è forse l'aspetto più prezioso di entrambi gli Avvisi.

Sullo sfondo – e fra le righe – degli Avvisi del 2023 si legge tuttavia una diffusa preoccupazione sulla vulnerabilità e sulla capacità di tenuta del tessuto sociale della democrazia americana: adulti sempre più soli e giovani sempre più sotto il tallone dei social media possono costituire una base solida per una democrazia liberaldemocratica?

D'altra parte, non si può non rilevare che questi due Avvisi provengano proprio dall'ordinamento da cui forse era più improbabile attendersi. Gli Stati Uniti sono la patria delle piattaforme social e di internet, da cui traggono buona parte della supremazia tecnologica che ne fa la prima potenza mondiale. Eppure ciò non impedisce che sia proprio un soggetto che dipende dal Governo degli Stati Uniti – il Surgeon General – a denunciare i danni alla salute dell'isolamento sociale e della solitudine accelerate, se non prodotte, dalle piattaforme digitali e l'esigenza di un cambiamento radicale nelle politiche statunitensi in materia sociale e digitale, per proteggere le relazioni sociali e la coscienza dei giovani. È indubbiamente una felice contraddizione, quella della democrazia statunitense che, ancora una volta, sarà bene studiare accuratamente, in Europa e in Italia.