

Nuove evidenze collegano social media a problemi di salute mentale ?

Gli adolescenti che trascorrono un maggior numero di ore al giorno su Facebook, Twitter, Snapchat o altri social media sono esposti ad un maggiore rischio di depressione, ansia o altri problemi dell'internalizzazione.

Lo ha dimostrato uno studio che non ha riscontrato alcuna associazione fra uso dei social media e problemi esternalizzanti quali aggressività fisica ed impulsività, anche se sussiste un'associazione con problemi coesistenti con sintomi esternalizzanti.

Come affermato da Kira Rehm della Johns Hopkins University di Baltimora, autrice dell'indagine, i social media apportano molti benefici: ad esempio, essi offrono agli utenti un'opportunità di prendere contatto con altre persone e di parlare di molti argomenti diversi, ed essi non sembrerebbero associati ad alcun rischio, ma essi esistono e tentare di trovare un equilibrio fra rischi e benefici sarà di grande importanza nel prossimo futuro.

La depressione è in aumento negli adolescenti, ed i tassi di mortalità da suicidio ed i tentativi di suicidio in questa popolazione sono aumentati nettamente negli ultimi due decenni.

Al giorno d'oggi gli adolescenti possiedono uno smartphone, il che rende loro facile l'accesso ai social media in qualunque momento, ma alcuni esperti incolpano proprio il rapido incremento nell'uso di questi mezzi per l'incremento dei tassi di depressione, anche se le evidenze a giustificazione del fenomeno in campioni di rilevanza nazionale sono scarse.

Sinora la maggior parte degli studi sull'impatto dei social media sulla salute mentale presentava significative limitazioni per via della possibilità della causalità inversa. Potrebbe darsi infatti che non siano i social media ad incrementare i problemi della salute mentale, ma che siano le persone con problemi della salute mentale che hanno maggiori probabilità di fare uso dei social media.

A differenza degli studi precedenti, però, la presente indagine ha fatto uso di dati longitudinali raccolti in diverse fasi temporali distinte, il che ha aiutato ad accertare che l'uso dei social media ha preceduto l'impennata dei problemi di salute mentale. (*JAMA Psych* online 2019, pubblicato 1'11/9 doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2325)