

Adolescenti: gli smartphone sono i principali nemici del sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Mia figlia ha 13 anni. Di giorno sembra sempre distratta, dorme poco e la sera usa sempre il cellulare prima di dormire: devo litigare per farglielo spegnere. Potrebbe essere questo il motivo per cui fa fatica a concentrarsi?

I temi toccati

Perché effettivamente l'uso prolungato dello smartphone prima di addormentarsi abbrevia il sonno e ne peggiora la qualitàCome la carenza di sonno sia poi il principale fattore che predispone all'ansia, alla depressione e all'irritabilitàIl ruolo della serotonina nella genesi di ansia e depressione, e quello della dopamina nel progressivo sviluppo della dipendenzaL'importanza che siano gli adulti a dare il buon esempio ai figli sulla necessità di fare un uso moderato del cellulare*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*