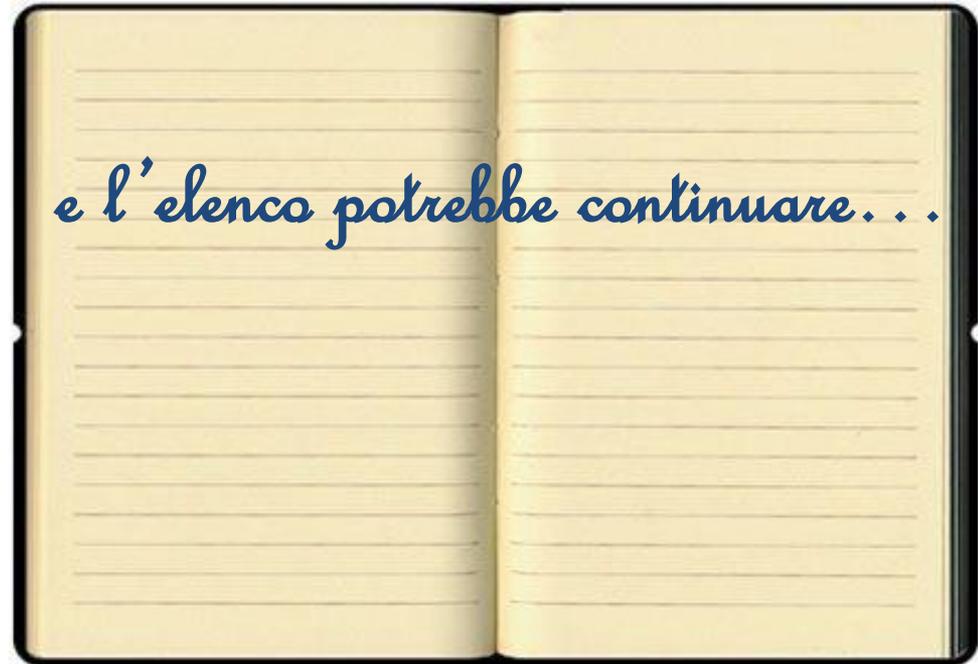


"Vivere connessi: i rischi di oggi e di domani nell'utilizzo delle nuove tecnologie."



# Rete, sei benvenuta!

- Comunicazioni più facili ed immediate nel tempo e nello spazio
- Risorse di informazioni illimitate
- Relazioni personali più facili e perennemente attivate: applicazioni (WhatsApp), social network (Facebook, Twitter, Instagram)
- Acquisti online
- Riduzione dei carichi burocratici
- Personalizzazione dei servizi
- Prevedere le situazioni
- Indicazioni stradali

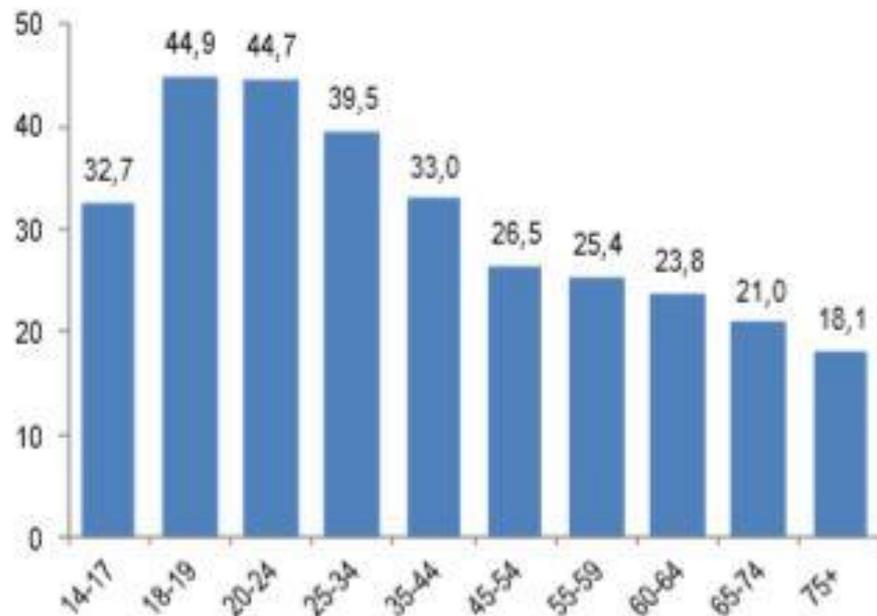


# Utilizzo delle nuove tecnologie in Italia nel 2017

- Il 65,3% delle persone con età maggiore di 6 anni si è connessa ad Internet almeno una volta.
- Circa il 50% si è connessa quotidianamente
- I maggiori utilizzatori della Rete sono i giovani: circa il 90% nella fascia 15-35 anni
- L'incremento riguarda tutte le fasce di età, particolarmente tra i 55-59enni (+6%) e 60-64enni (+4%)
- Tra i giovani prevale l'utilizzo dello Smartphone (scelto in più dell'80%)
- Gli internauti che hanno fatto almeno un acquisto online sono passati dal 50,5% al 53%

PROSPETTO 1. PERSONE DI 6 ANNI E PIÙ CHE HANNO USATO INTERNET NEGLI ULTIMI 12 MESI PER SESSO, CLASSE DI ETÀ, TERRITORIO E CONDIZIONE OCCUPAZIONALE (a). Anni 2011-2017, valori per 100 persone di 6 anni e più con le stesse caratteristiche.

SESSO, CLASSI DI ETÀ, RIPARTIZIONI GEOGRAFICHE E CONDIZIONE OCCUPAZIONALE	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Maschi	56,7	58,3	60,3	62,4	65,0	67,6	69,5
Femmine	46,7	47,1	49,8	52,8	55,8	59,0	61,3
<b>Totale</b>	<b>51,5</b>	<b>52,5</b>	<b>54,9</b>	<b>57,5</b>	<b>60,2</b>	<b>63,2</b>	<b>65,3</b>
6-10	38,3	40,8	45,1	44,6	43,8	48,2	53,7
11-14	78,1	76,5	80,8	80,9	80,4	82,9	86,1
15-17	89,1	88,5	89,7	91,2	92,0	91,6	93,9
18-19	88,8	88,8	90,0	93,9	92,0	93,0	92,7
20-24	85,8	86,0	85,7	89,3	90,7	91,3	92,4
25-34	77,5	79,2	80,3	83,9	85,1	87,1	89,8
35-44	69,7	69,1	73,5	76,1	80,1	84,3	85,7
45-54	56,2	58,7	61,7	66,1	70,0	75,1	77,6
55-59	42,2	45,3	48,5	52,0	60,4	62,7	68,2
60-64	28,6	31,0	36,0	41,1	45,9	52,2	56,0
65-74	13,8	16,4	19,0	21,2	25,6	28,8	30,8
75 e più	2,7	3,3	3,5	4,4	6,7	7,7	8,8
<b>Totale</b>	<b>51,5</b>	<b>52,5</b>	<b>54,9</b>	<b>57,5</b>	<b>60,2</b>	<b>63,2</b>	<b>65,3</b>
Nord-ovest	56,4	57,3	58,3	61,5	64,6	67,6	69,1
Nord-est	55,9	57,7	60,1	61,5	65,2	66,9	68,0
Centro	54,5	55,1	57,8	60,4	61,6	66,4	67,8
Sud	43,6	43,3	46,6	49,2	53,1	55,9	59,1
Isole	43,9	47,3	49,8	53,0	53,8	55,7	59,6
<b>Italia</b>	<b>51,5</b>	<b>52,5</b>	<b>54,9</b>	<b>57,5</b>	<b>60,2</b>	<b>63,2</b>	<b>65,3</b>

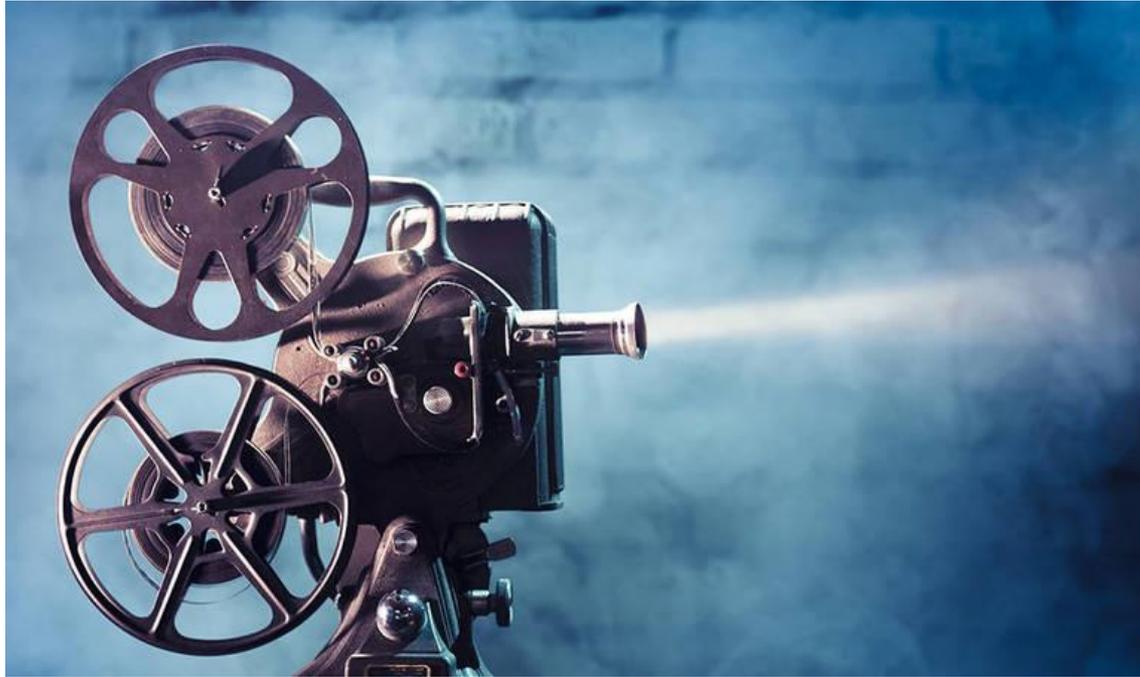


... e nella nostra quotidianità?

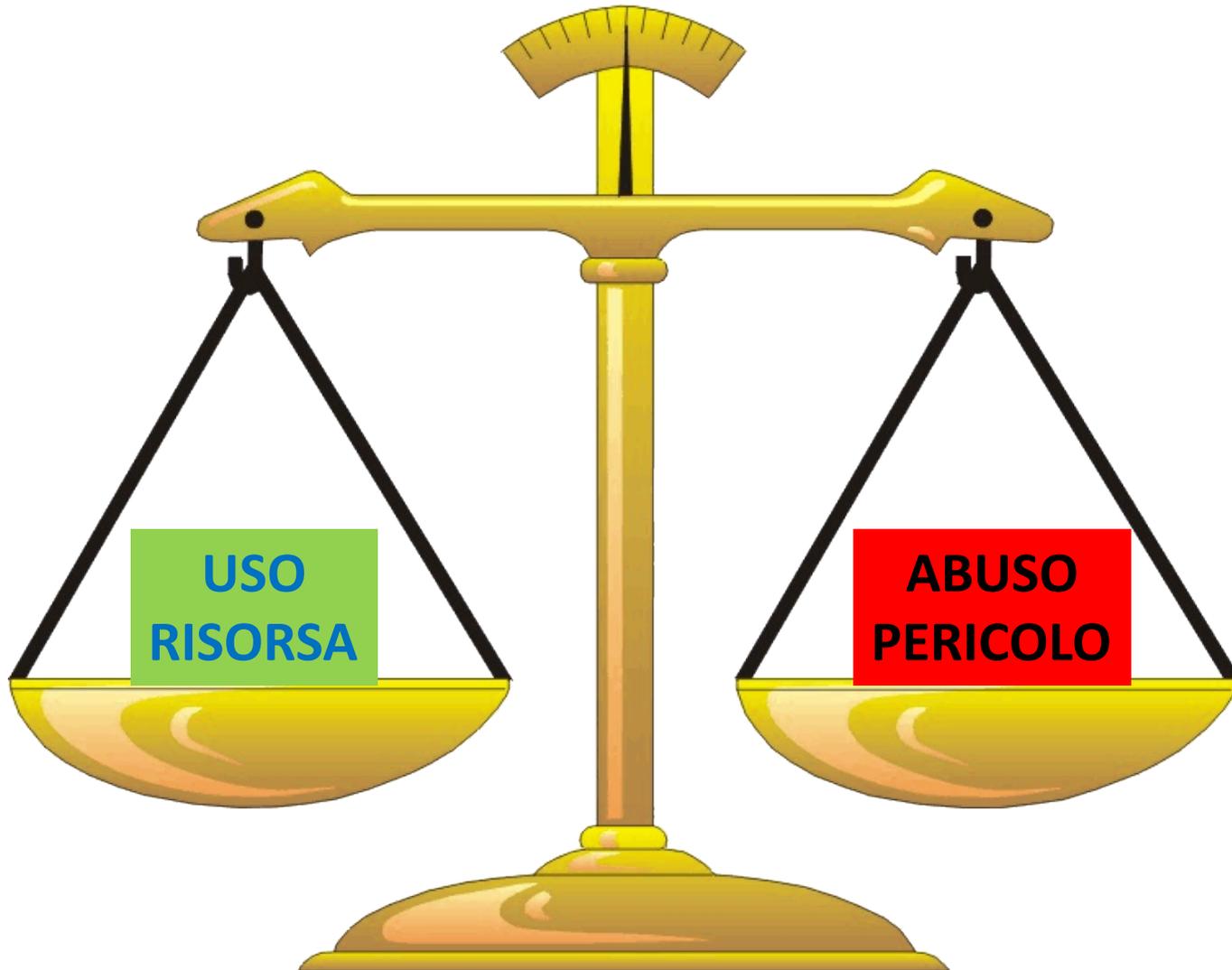
# Studio Dscount's (USA – 2017)

- Indagine 94 possessori di smartphone
- In media 2617 tocchi al giorno
- 76 sessioni
- 145 minuti davanti allo schermo
  
- 10% di persone: 5400 tocchi al giorno in 150 sessioni

Un attimo di relax...



# Dove nascono i rischi?



# Problemi di oggi..e di domani

**Attenzione e  
Concentrazione**

**Memoria**

**Disinformazione**

**Relazioni  
personali e sociali**

**Tecnologia**

**Dipendenza**

**Disturbi visivi**

**Tendiniti del  
pollice**

**Udito**

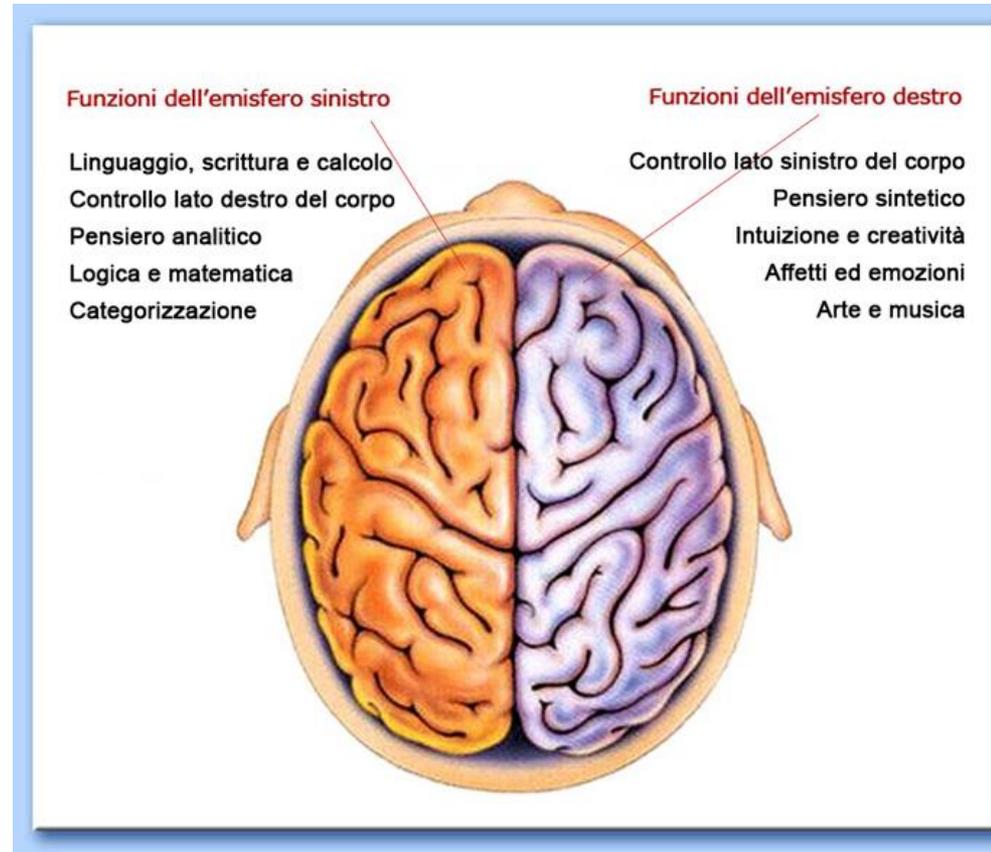
*...e molto altro si potrebbe aggiungere*

# Meno attenti e concentrati

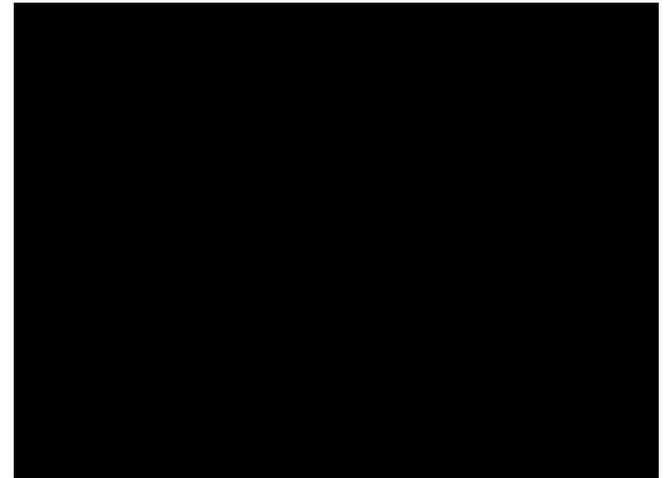
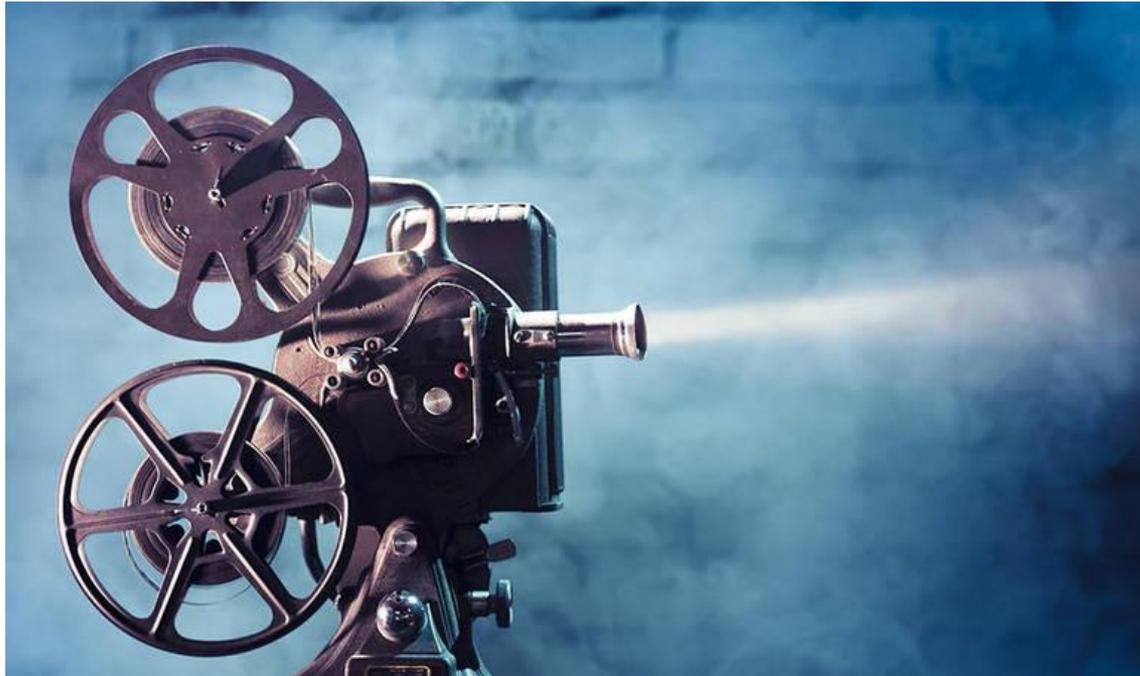


# Meno attenti e concentrati

- L'utilizzo dello smartphone stimola l'emisfero cerebrale sinistro<sub>1</sub>
- Nell'utilizzo eccessivo l'emisfero destro rimane poco stimolato<sub>1</sub>
- Possibili deficit attentivi e di concentrazione
- Riduzione della abilità intuitive e creative



# Attenzione al video..



# Distratti alla guida!



# Incidenti stradali in Italia nel 2017

- Nel 2017: 174.933 incidenti stradali con lesioni a persone in Italia, in leggero calo (- 0,5%) rispetto al 2016
- Numero vittime (decesso sul colpo oppure entro 30 giorni dall'incidente): 3378 (+ 2,9 % rispetto al 2016)
- Numero feriti: 246.750 (- 1% rispetto al 2016)

# Cause di incidenti

PROSPETTO 5. CAUSE ACCERTATE O PRESUNTE DI INCIDENTE PER CATEGORIA DELLA STRADA<sup>6</sup>

Anno 2017, valori assoluti e composizione percentuale (a)

DESCRIZIONE CAUSE	Strade urbane		Strade extraurbane		Totale	
	Valori assoluti	%	Valori assoluti	%	Valori assoluti	%
Procedeva con guida distratta o andamento indeciso	24.200	14,6	11.561	20,1	35.761	16,0
Procedeva senza rispettare la precedenza o il semaforo	28.298	17,1	4.064	7,1	32.362	14,5
- procedeva senza rispettare lo stop	9.836	5,9	1.720	3,0	11.556	5,2
- procedeva senza dare la precedenza al veicolo proveniente da destra	7.473	4,5	958	1,7	8.431	3,8
- procedeva senza rispettare il segnale di dare precedenza	9.202	5,5	1.271	2,2	10.473	4,7
- procedeva senza rispettare le segnalazioni semaforiche o dell'agente	1.787	1,1	115	0,2	1.902	0,9
Procedeva con velocità troppo elevata	14.688	8,9	8.399	14,6	23.087	10,3
- procedeva con eccesso di velocità	14.088	8,5	8.127	14,1	22.215	9,9
- procedeva senza rispettare i limiti di velocità	600	0,4	272	0,5	872	0,4
Procedeva senza mantenere la distanza di sicurezza	13.054	7,9	8.409	14,6	21.463	9,6
Manovrava irregolarmente	12.550	7,6	3.382	5,9	15.932	7,1
Svoltava irregolarmente	4.301	2,6	628	1,1	4.929	2,2
Procedeva contromano	3.135	1,9	1.769	3,1	4.904	2,2
Sorpassava irregolarmente	2.922	1,8	1.262	2,2	4.184	1,9
Ostacolo accidentale	2.929	1,8	2.399	4,2	5.328	2,4
Veicolo fermo evitato	959	0,6	1.005	1,7	1.964	0,9
Non dava la precedenza al pedone sugli appositi attraversamenti	7.226	4,4	110	0,2	7.336	3,3
Buche, ecc. evitato	725	0,4	659	1,1	1.384	0,6
Circostanza imprecisata	28.258	17,0	5.848	10,2	34.106	15,3
Veicolo fermo in posizione irregolare urtato	2.061	1,2	290	0,5	2.351	1,1
Altre cause relative al comportamento nella circolazione	5.771	3,5	1.863	3,2	7.634	3,4
Comportamento scorretto del pedone	6.737	4,1	467	0,8	7.204	3,2
<b>Totale comportamento scorretto del conducente e del pedone</b>	<b>157.814</b>	<b>95,1</b>	<b>52.115</b>	<b>90,5</b>	<b>209.929</b>	<b>93,9</b>
<b>Altre cause</b>	<b>8.083</b>	<b>4,9</b>	<b>5.496</b>	<b>9,5</b>	<b>13.579</b>	<b>6,1</b>
<b>Totale cause (b)</b>	<b>165.897</b>	<b>100,0</b>	<b>57.611</b>	<b>100,0</b>	<b>223.508</b>	<b>100,0</b>

(a) Sono incluse nel prospetto tutte le circostanze registrate per i primi due veicoli coinvolti. Per ogni veicolo possono essere indicate fino a tre tipologie di circostanze.

(b) Il totale cause è riferito al numero complessivo delle cause accertate o presunte, corrispondenti ai conducenti dei primi due veicoli coinvolti nell'incidente, comunicate dalle forze dell'ordine al momento del rilievo. Il dettaglio delle singole voci in tabella è riferito alle sole circostanze legate ad inconvenienti di circolazione.

# Quali comportamenti alla base delle sanzioni?

PROSPETTO 6. CONTRAVVENZIONI ELEVATE DA POLIZIA STRADALE, CARABINIERI E POLIZIE LOCALI DEI COMUNI  
CAPOLUOGO PER VIOLAZIONI SULLE NORME DI COMPORTAMENTO. Anno 2017, valori assoluti

CODICE DELLA STRADA <sup>7</sup>	Descrizione della violazione TITOLO V - Norme di comportamento	Infrazioni rilevate (Valori assoluti)		
		Polizia stradale (a)	Carabinieri (b)	Polizia locale (c)
Art.141	Velocità non moderata (caratteristiche strada, meteorologiche e del traffico)	48.328	24.304	35.525
Art.142	Superamento dei limiti di velocità	797.658	1.107	2.044.787
Art.143-144	Posizione dei veicoli sulla carreggiata, uso delle corsie, marcia in file parallele	15.288	12.071	11.072
Art.145	Obblighi di precedenza	6.433	9.779	20.488
Art.146	Inosservanza della segnaletica orizzontale e semaforica	37.935	16.630	336.804
Art.148	Disciplina del sorpasso dei veicoli	13.397	16.541	3.685
Art.149	Rispetto della distanza di sicurezza	5.915	3.207	4.727
Art.152-153	Uso dei dispositivi di segnalazione visiva e di illuminazione	14.091	4.456	1.263
Art.154	Disciplina del cambio di direzione e di corsia	6.663	3.606	20.149
Art.155	Limitazione dei rumori de silenziatori e degli apparati radio	666	1.009	468
Art.157-158	Disciplina dell'arresto, della fermata e della sosta fuori e dentro i centri abitati	19.542	22.900	3.199.604
Art.161-162-165	Ingombro della carreggiata, segnalazione e traino dei veicoli in avaria	2.883	519	261
Art.164	Norme sulla sistemazione dei carico sui veicoli	6.371	748	758
Art.167	Trasporto di cose e superamento limiti di peso del veicolo	40.109	172	999
Art.168	Norme sul trasporto di merci pericolose	2.749	58	75
Art.169	Trasporto di persone animali ed oggetti sui veicoli a motore	7.431	2.166	4.526
Art.170	Trasporto di persone e di oggetti sui veicoli a motore a due ruote	417	801	794
Art.171	Uso del casco	3.862	9.913	62.050
Art.172	Uso delle cinture di sicurezza e dei sistemi di ritenuta dei bambini	108.274	63.547	31.172
Art.173	Mancato uso di lenti o uso di radiotelefoni o cuffie	53.008	30.878	61.929
Art.174-178	Rispetto dei tempi di guida e di riposo dei conducenti dei veicoli pesanti	46.444	416	2.664
Art.175-176	Circolazione e comportamento sulle autostrade e strade extraurbane princ.	154.698	224	265
Art.179	Installazione, alterazione, manomissione del cronotachigrafo	6.887	253	667
Art.180-181	Possesso dei documenti della circolazione	193.812	127.685	92.440
Art.182	Norme di comportamento dei ciclisti	149	280	740
Art.186	Guida in stato di ebbrezza alcolica	20.710	15.825	4.941
Art.187	Guida sotto l'influenza di sostanze stupefacenti	1.892	2.544	853
Art.189	Comportamento dei conducenti in caso di incidente	2.046	2.469	4.508
Art.190	Comportamento dei pedoni	268	431	2.492
Art.191	Comportamento dei conducenti verso i pedoni	933	1.131	6.733
Art.193	Obbligo di assicurazione	52.982	63.773	49.242
<b>Totale</b>	<b>Violazioni al codice della strada: Titolo V - Norme di comportamento</b>	<b>1.671.841</b>	<b>439.443</b>	<b>6.006.681</b>



# Pericolo ESTREMO!

- Studio condotto da Dr. Andrews Adesman (Professore Associato di Clinica Pediatrica presso “Albert Einstein College of Medicine” – NY) nel 2013: 3000 adolescenti (teens) muoiono annualmente negli USA e 300.000 restano feriti in incidenti causati dal digitare alla guida. La quota supera i 2700 decessi ed i 282.000 infortuni causati dalla guida in stato di ebbrezza. Circa la metà degli adolescenti intervistati ammette di digitare mentre si trova al volante (49% maschi, 45% femmine)<sub>1</sub>
- Ai 72 km/h in 5” si percorrono 100 metri
- **Mandare messaggi quando si è al volante equivale a guidare bendati!!!!**

E quando camminiamo per strada?



# Un mare di informazioni, ma..

## False notizie

## Diagnosi fai da te



1

Trump is getting support from every leader, and that's the support that will make him grow great and strong. These elections will bring an immense change in our country.



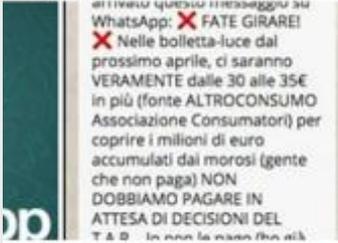
**BREAKING: Pope Francis Just Backed Trump, Released Incredible Statement Why- SPREAD THIS EVERYWHERE**

WWW.DAILYPRESSER.COM | BY THE AMERICAN PATRIOT

Like Comment Share Embed 125 Top Comments

2

La bufala via Whatsapp sulle bollette della luce: "Aumenti di 30-35 euro, non pagate"



Il messaggio sostiene che da aprile le fatture della luce subiranno rincari e lancia una campagna per non pagare questa cifra in più. Ecco perché è falso

di FEDERICO FORMICA  
22 febbraio, 2018



1. Papa appoggia Trump

2. Aumenti in bolletta!

3. Foto Ponte Ripafratta (PI) spacciata per particolare del Ponte Morandi

4. Ambulanti sulla Rambla (2017)

España libre información ha aggiunto una nuova foto.

10 h · 🌟

**España libre información**  
2 h · ⚙️

Esto son imágenes de un día cualquiera en la Rambla. Ayer no estaban los manteros. Estaban de huelga o es que sabían algo?



Mi piace Commenta Condividi

👍 🗨️ 🗺️ e altri 90 Ordine cronologico

4 condivisioni

# Smartphone e Memoria

- Possibilità di accesso immediato a qualsiasi tipo di informazione attraverso i motori di ricerca ed i social media
- Diminuzione della nostra capacità di fissazione delle informazioni<sub>1</sub>
- Maggiore abilità e velocità a recuperare le informazioni online ma minore capacità di memorizzarle<sub>2</sub>
- Esternalizzazione della memoria: dall'encefalo allo smartphone, immediatamente disponibile



compromissione della memoria a lungo termine <sub>3-4</sub>

1. Kaspersky Lab *"The rise and impact of digital amnesia"*. 2015
2. Sparrow B, Liu J, Wegner DM *"Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips"* *Science* 2011
3. Hasher L., Lusitg C., Zacks RT. *Inhibitory mechanisms and the control of attention*: Conway A, Jarrold C, Kane M, Miyake , Towse J, editors. *Variation in Working Memory*. New York, NY: Oxford University Press; 2007
4. Giorgio Chiosso *"I significati dell'educazione"*.

# Uno strumento di aiuto rischia di diventare un limite?

- Rischio per i più giovani
- Le abilità mnesiche di bambini e adolescenti vanno stimolate e protette nel loro delicato processo di sviluppo cerebrale<sup>1</sup>

1. Carrier LM., Cheever NA., Rosen LD., Benitez S., Chang J. *Multitasking across generations: multitasking choices and difficulty ratings in three generations of Americans*. *Comput Human Behav.* 2009. March 31; 25 2: 483- 489.

# E per gli adulti e gli anziani?



Format: Abstract ▾

[Aging Ment Health](#). 2017 Aug 10:1-9. doi: 10.1080/13607983.2017.1360840. [Epub ahead of print]

**Is use of the internet in midlife associated with lower dementia incidence? Results from the English Longitudinal Study of Ageing.**

[d'Orsi E](#)<sup>1</sup>, [Xavier AJ](#)<sup>2</sup>, [Rafnsson SB](#)<sup>3</sup>, [Steptoe A](#)<sup>3</sup>, [Hogervorst E](#)<sup>4</sup>, [Orrell M](#)<sup>5</sup>.

- Utilizzo della tecnologia a partire dai 50 anni associato a minore incidenza di demenza
- Necessità di ulteriori studi scientifici a supporto

Più connessi...o più isolati?



# Perchè?







# Perché la necessità di condividere ogni istante della propria vita sulla Rete?

“Vivere” oppure “far vedere”?  
Emozioni oppure “like”?  
Più fotografie, meno ricordi?  
Quantità o qualità della foto?



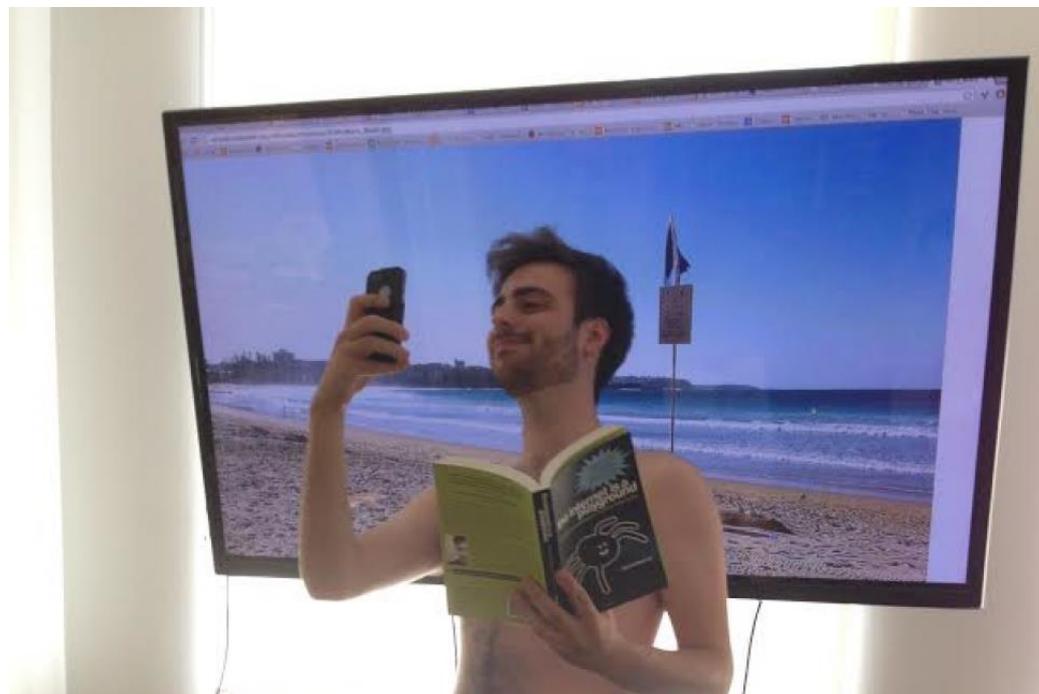
La fotografia digitale come forma di linguaggio immediato con cui raccontare a giornata ...fino alla dissociazione dalla realtà?



Almost got arrest tonight...  
Banned from the carnival-\_-  
Decided to take a selfie with the cop



# ...fino ad arrivare alla finzione?



LIKES AI POST / FOTO / VIDEO



LIKES & SHARES

1.000 likes - 9,99€



Perché si arriva a morire per un “selfie”?



# Studio Carnegie Mellon University – Pittsburg (PA)



Periodo di osservazione: 2014-2016

India e Pakistan i paese dove si sono registrati più decessi da selfie pericolosi

Le cadute da edifici o precipizi sono la causa più comune

<https://www.cmu.edu/news/stories/archives/2016/november/selfie-deaths.html>

# Perché tanta bellicosità in Rete?

- Perché i forum sono spesso pieni di insulti?
- Perché i dispositivi sono utilizzati come “armi”?
- Perché il Cyberbullismo?
- Perché incontri pericolosi?

IDENTITA' REALE VS IDENTITA' DIGITALE



# I social media innescano un meccanismo neurobiologico di gratificazione...

CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING  
Volume 14, Number 12, 2011  
© Mary Ann Liebert, Inc.  
DOI: 10.1089/cyber.2010.0377

## Why Is Facebook So Successful? Psychophysiological Measures Describe a Core Flow State While Using Facebook

Maurizio Mauri, Ph.D.,<sup>1,2</sup> Pietro Cipresso, Ph.D.,<sup>1,3</sup> Anna Balgera, M.A.,<sup>1</sup>  
Marco Villamira, Ph.D., M.D.,<sup>1</sup> and Giuseppe Riva, Ph.D.<sup>3,4</sup>

.....che ci spinge ad una consultazione frequente o continua?

# FOMO (2014)

- Fear Of Missing Out: “la paura di restare fuori”

## FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment <sup>1</sup>

| Larry Dossey, MD |

- Forma di ansia sociale e preoccupazione compulsiva di perdere occasioni di interazioni sociali, nuove esperienze o altri eventi piacevoli per il soggetto, suscitate dai post sui social network

# FOMO

- E' spesso la forza trainante che stimola a consultare compulsivamente i social network
- E' più diffusa tra i giovani, particolarmente maschi
- Spesso si insinua tra i giovani insoddisfatti della propria vita reale
- Circolo vizioso: si cercano online benessere, sicurezza e affetti
- Social network: un ossimoro?

# Possibili conseguenze dell'abuso di Internet nei giovani:

- Sindrome ansiosa
- Sindrome depressiva
- Sindrome da iperattività
- Difficoltà attentive e di concentrazione
- Oppositional Defiant Disorder: atteggiamenti di ribellione, aggressività, opposizione

[J Adolesc.](#) 2017 Dec;81:1-11. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005. Epub 2017 Sep 5.

## **Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives.**

[Barry CT<sup>1</sup>](#), [Sidoti CL<sup>2</sup>](#), [Briggs SM<sup>2</sup>](#), [Reiter SR<sup>2</sup>](#), [Lindsey RA<sup>2</sup>](#).

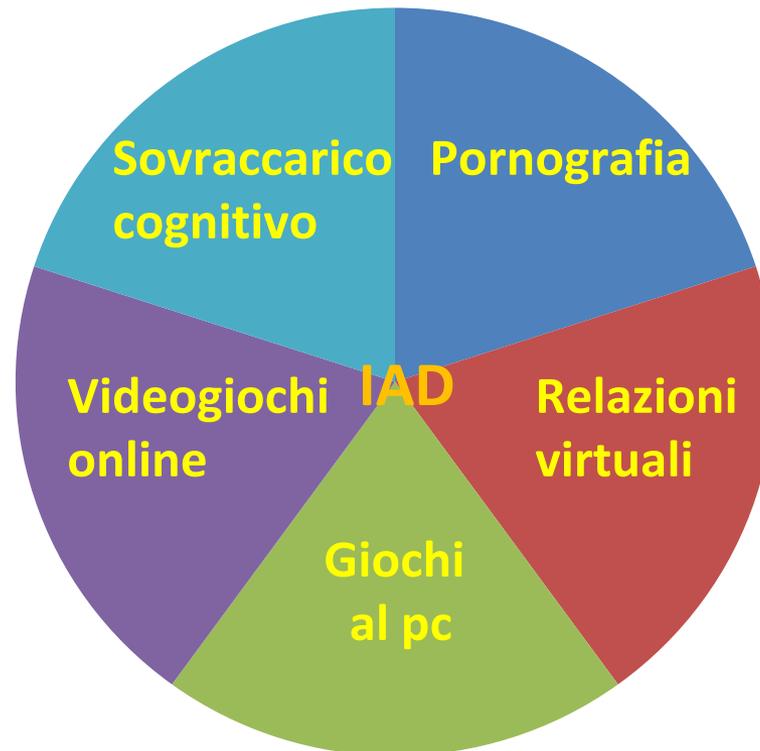
[J Adolesc.](#) 2017 Feb;55:51-60. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008. Epub 2016 Dec 27.

## **Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out.**

[Oberst U<sup>1</sup>](#), [Wegmann E<sup>2</sup>](#), [Stodt B<sup>3</sup>](#), [Brand M<sup>4</sup>](#), [Chamorro A<sup>5</sup>](#).

# Internet Addiction Disorder (IAD)

- Incapacità di una persona di controllare l'uso di questo strumento, con conseguenti disturbi nell'area psicologica, sociale e lavorativa (Young K., 1998)



# IAD

- Spesso correlata ad altri disturbi psichiatrici: ansia sociale, depressione, rabbia ed aggressività<sup>1</sup>
- Sintomi in comune con la dipendenza da sostanze: craving, astinenza e sintomi ad essa correlati, tolleranza, impulsività, compromissione delle capacità cognitive nel prendere decisioni rischiose<sup>2</sup>
- Studi di neuroimaging mostrano come la IAD comporti cambiamenti strutturali e funzionali a livello di aree cerebrali coinvolte nei processi emotivi, decisionali, di attenzione esecutiva e della sfera cognitiva<sup>3</sup>
- Meccanismi neurobiologici comuni ad altre forme di dipendenza da sostanze e comportamentali<sup>3</sup>
- Richiede trattamento farmacologico e psicoterapico
- Centri per la disintossicazione

1. Flisher C. (2010) Getting plugged in: *An overview of Internet addiction*. J Paediatr Child Health
2. Sim T., Gentile D.A., Bricolo F. et al. (2012) *A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the Internet*, Int J Ment Health Addiction
3. D. Candio, F. Alessandrini, G. Zoccatelli , G. Serpelloni *Dipendenza da Internet: una rassegna della letteratura sulle alterazioni funzionali e strutturali documentate dalle neuroimmagini* – Dipartimento Politiche Antidroga – Presidenza Consiglio dei Ministri



**Stiamo andando verso  
una demenza digitale?**

# Per chi vuole approfondire

[Ochsner J.](#) 2018 Spring; 18(1): 12.

PMCID: [PMC5855412](#)

PMID: [29559861](#)

## Letter to the Editor: Digital Dementia—Is Smart Technology Making Us Dumb?

[Sanaa Moledina](#), MBBS<sup>1</sup> and [Adeel Khoja](#), MBBS<sup>2</sup>



[Front Psychol.](#) 2017; 8: 605.

PMCID: [PMC5403814](#)

Published online 2017 Apr 25. doi: [10.3389/fpsyg.2017.00605](#)

PMID: [28487665](#)

## Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning

[Henry H. Wilmer](#), [Lauren E. Sherman](#), and [Jason M. Chein](#)\*



Manfred Spitzer *“Demenza Digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi”* (2013)

Manfred Spitzer *“(Solitudine Digitale. Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale?”* (2016)



# La luce blu

- Emessa dagli schermi di smartphone, iphone, pc e tablet
- Appartiene allo “spettro del visibile” (380-780 nm) e possiede una lunghezza d’onda di 400-500 nm (è la più penetrante tra le radiazioni elettromagnetiche dello spettro visibile)
- Alta energia, non viene filtrata dall’occhio
- Possibili interferenze con la regolazione del ciclo sonno veglia: notti poco riposare
- Possibile danneggiamento delle cellule dell’epitelio della retina

# Smartphone a letto? Dannoso!

- Possibili interferenze con il ritmo sonno-veglia: notti poco riposante, stanchezza durante il giorno, difficoltà di concentrazione a scuola
- Possibile danneggiamento delle cellule dell'epitelio della retina

J Physiol Paris. 2016 Nov;110(4 Pt B):467-479. doi: 10.1016/j.jphysparis.2017.05.001. Epub 2017 May 12.

**Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors.**

Touitou Y<sup>1</sup>, Touitou D<sup>2</sup>, Reinberg A<sup>3</sup>.

Toxicol Sci. 2017 May 1;157(1):196-210. doi: 10.1093/toxsci/kfx030.

**Editor's Highlight: Periodic Exposure to Smartphone-Mimic Low-Luminance Blue Light Induces Retina Damage Through Bcl-2/BAX-Dependent Apoptosis.**

Lin CH<sup>1,2</sup>, Wu MR<sup>1</sup>, Li CH<sup>3,4</sup>, Cheng HW<sup>5</sup>, Huang SH<sup>1</sup>, Tsai CH<sup>6</sup>, Lin FL<sup>2,4</sup>, Ho JD<sup>6,7</sup>, Kang JJ<sup>8</sup>, Hsiao G<sup>2,4,7</sup>, Cheng YW<sup>1,7</sup>.

# No grazie!



# Danni all'udito o al cervello?



Tante risposte scientifiche ancora da cercare!

L'utilizzo prolungato può esporre ad un danno uditivo

J Otolaryngol Head Neck Surg, 2010 Feb;39(1):5-11.

**Audiologic disturbances in long-term mobile phone users.**

Panda NK<sup>1</sup>, Jain R, Bakshi J, Munjal S

Indian J Otolaryngol Head Neck Surg, 2014 Jan;66(Suppl 1):169-72. doi: 10.1007/s12070-011-0406-4. Epub 2011 Dec 15.

**High-frequency hearing loss among mobile phone users.**

Velayutham P<sup>1</sup>, Govindasamy GK<sup>1</sup>, Raman R<sup>1</sup>, Prepageran N<sup>2</sup>, Ng KH<sup>3</sup>.

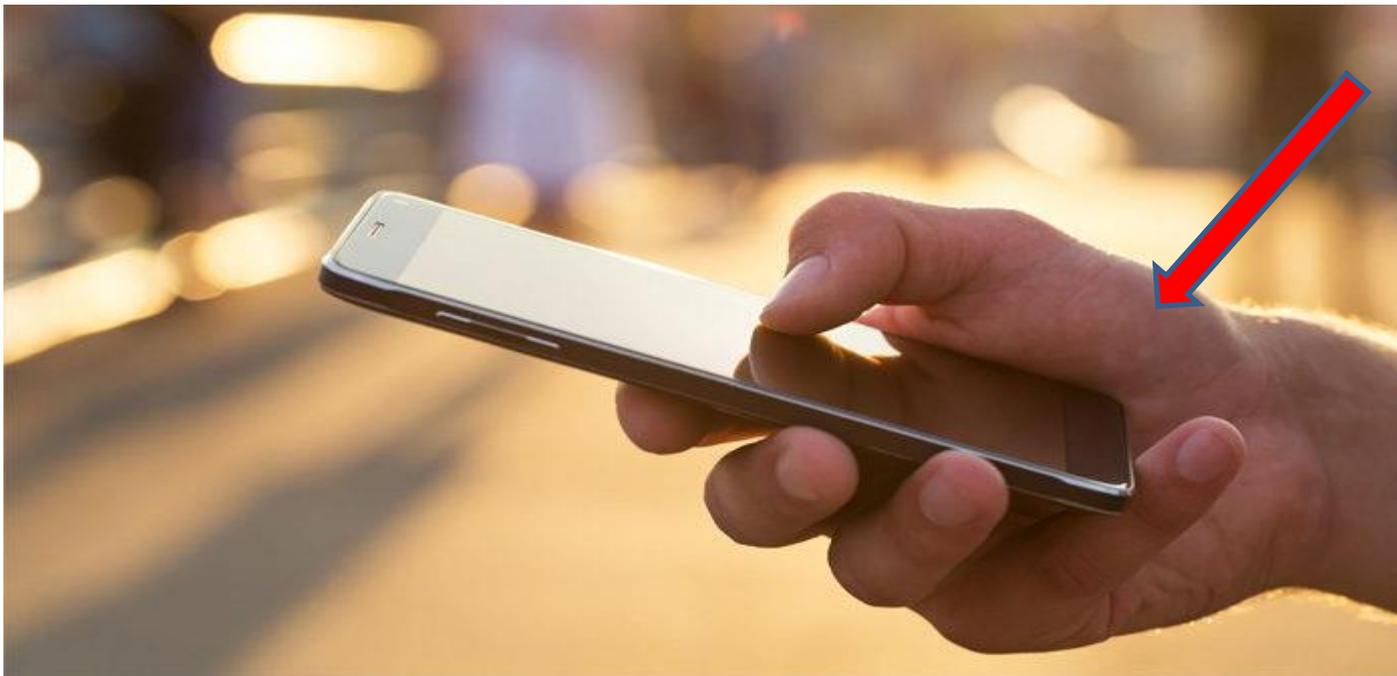
J Laryngol Otol, 2018 Jan;132(1):29-32. doi: 10.1017/S0022215117002365. Epub 2017 Nov 28.

**Mobile phone usage does not affect sudden sensorineural hearing loss.**

Sagiv D<sup>1</sup>, Migirov L<sup>1</sup>, Madgar O<sup>1</sup>, Nakache G<sup>1</sup>, Wolf M<sup>1</sup>, Shapira Y<sup>1</sup>.

# E ancora..

- Tendiniti del pollice
- Tenosinovite di De Quervain
- Osteoartriti alla base del pollice
- Trattamenti farmacologici ma anche chirurgici! <sup>1-2</sup>



1. Johnson JD, Gaspar MP, Shin EK *“Stenosing Tenosynovitis Due to Excessive Texting in an Adolescent Girl: A Case Report”*. J Hand Microsurg, 2016
2. Ashurst JV, Turco DA, Lieb BE *Tenosynovitis caused by texting: an emerging disease*. J Am Osteopath Assoc, 2010

# Quale messaggio ci portiamo a casa?

- Le nuove tecnologie rappresentano una formidabile opportunità e strumento di conoscenza e comunicazione, di lavoro
- Non devono diventare un fine
- Accompagnamento, non sostituzione delle nostre abilità
- Importanza di un'ETICA DELLA RETE
- Non separare identità reale da identità digitale
- Educazione alla Rete
- Verificare l'attendibilità delle informazioni senza soffermarsi ai primi articoli proposti nelle ricerche
- Non ricorrere alla Rete per affrontare problemi di salute: c'è il medico!

# RICONOSCERE LE FALSE NOTIZIE



## CONSIDERA LA FONTE

Clicca al di fuori della storia e indaga sul sito, i suoi scopi e le info di contatto.



## APPROFONDISCI

I titoli possono venire esagerati per attrarre click. Qual è la vera storia?



## VERIFICA L'AUTORE

Fai una breve ricerca sull'autore. È plausibile? È reale?



## FONTI A SUPPORTO?

Clicca su quei link. Determina se l'informazione data sostiene davvero la storia.



## VERIFICA LA DATA

Le notizie vecchie ri-postate non sono per forza rilevanti per l'attualità.



## E' UNO SCHERZO?

Se è troppo stravagante potrebbe trattarsi di satira. Fai una ricerca sul sito e sull'autore.



## VERIFICA I TUOI PRECONCETTI

Valuta se le tue convinzioni influenzano il tuo giudizio.



## CHIEDI AGLI ESPERTI

Chiedi ad un bibliotecario, o consulta uno dei siti dedicati alla verifica dei fatti.

Traduzione: Matilde Fontanin

*Buone norme  
da seguire  
prima di  
“credere” e  
“condividere”*

# Ruolo cardine della Famiglia

- Come nessuno permetterebbe che i propri figli camminassero da soli per le vie di una città sconosciuta, ma li accompagnerebbe mostrando loro i percorsi più sicuri, così i genitori devono introdurre i figli nella grande “città” della Rete, muovendo con loro i primi passi.

# Il ruolo centrale della Scuola

*“Gli strumenti digitali possono amplificare violenze e soprusi, anche in modo drammatico. Ma possono anche aiutarci a combatterli.*

*Le connessioni digitali sono grandi finestre aperte sul mondo, e sul nostro tempo. Ma esiste anche un lato oscuro della rete. Non è accettabile che un ragazzo di quattordici anni muoia in conseguenza di un’emulazione in un gioco perverso in chat.*

*Sono vicino al profondo dolore della famiglia del giovane Igor Maj per questa morte assurda e crudele. Dobbiamo chiederci che cosa va fatto per evitare tragedie di questo genere. Le fragilità dei nostri giovani devono poter essere accompagnate e sostenute, poste al riparo da insidie gravi, talvolta mortali, veicolate sulla rete. Le famiglie non possono essere lasciate sole in questa opera. La scuola può far molto per aiutarli.*

*I giovani corrono avanti. Gli adulti, tuttavia, devono cercar di tenere il loro passo e di accompagnarli.*

*Il web è spazio di libertà e, per definizione, non merita censure. Ma non deve, in alcun modo, trasformarsi in un mondo parallelo e incontrollato in cui succede impunemente di tutto. Una comunità che si rispetti deve saper proteggere i propri giovani da simili insidie. Governo e Parlamento sono chiamati ad affrontare questo problema sociale”.*

**Sergio Mattarella, 17 Settembre 2018**



Spegner i dispositivi due ore prima di andare a dormire  
Utile disattivare anche le sorgenti wifi  
Non utilizzare i dispositivi nel letto e al buio!



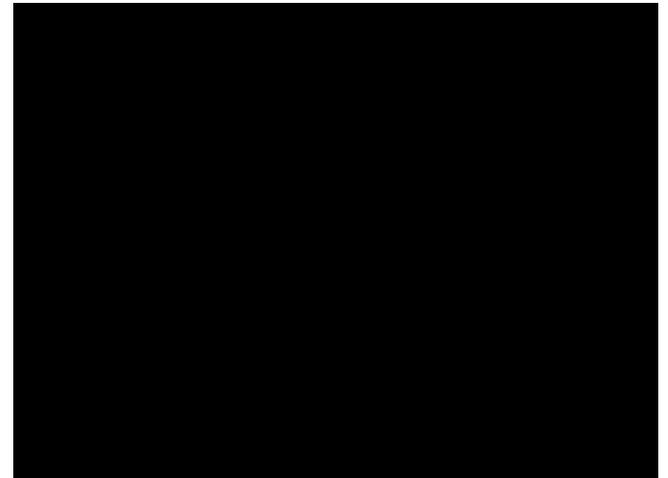
Accendere i sogni!

*La vita continua se non leggiamo l'ultimo post dell'amico sui social a mezzanotte..*

# E in auto..

Utilizzo di dispositivi vivavoce, bluetooth, auricolari  
Occhi sulla strada, mani sul volante!

*Nessun messaggio è più importante  
della vita tua e degli altri!*



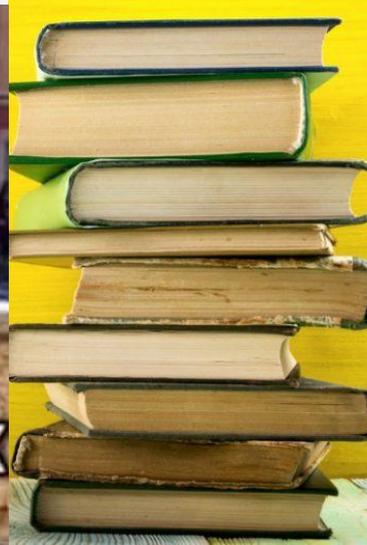


**RISPONDI  
ALLA VITA**

**QUANDO GUIDI **NON**  
USARE IL CELLULARE**

# Ci proviamo?

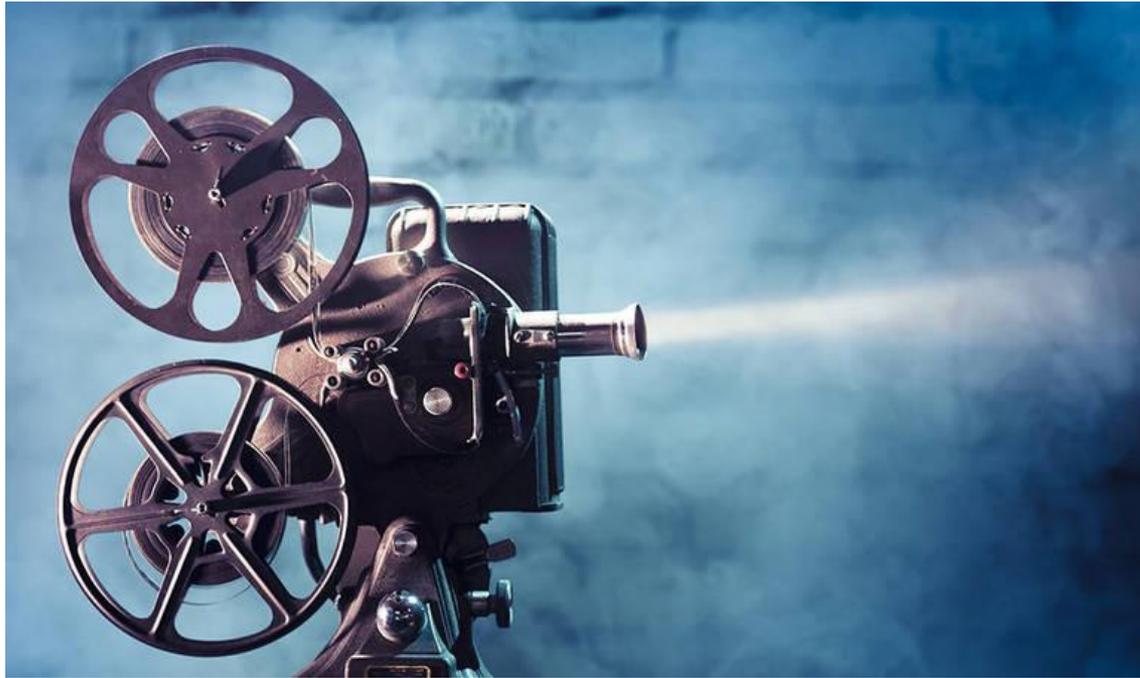
- Riscoperta del SILENZIO e del dialogo con noi stessi
- Silenziamo i dispositivi quando siamo a cena con gli amici
- Diamo la precedenza a chi è seduto davanti a noi anziché al messaggio appena arrivato
- Limitare la durata delle conversazioni, ricorrendo quando possibile a dispositivi vivavoce, bluetooth, auricolari.
- Trascorrere dei momenti “disconnessi”: una bella passeggiata, lo sport, una giornata in famiglia, una buona lettura
- Alleniamo la mente
- Esercizio della scrittura



**NOI CHE ..... IL MURETTO  
ERA IL NOSTRO FACEBOOK**

Noi che...il nostro WhatsApp  
erano i messaggi sui pezzetti di carta  
da passare al compagno!

Prima di salutarci..





*Grazie per l'attenzione!*