



L'utilizzo di Internet produce cambiamenti nei sistemi fisiologici

Publicata su Plos One la prima dimostrazione sperimentale di cambiamenti fisiologici a seguito dell'esposizione a Internet: i ricercatori delle Università di Swansea e di Milano hanno riscontrato un aumento dell'attivazione del sistema nervoso - frequenza cardiaca e pressione sanguigna- e dell'ansia, nei soggetti Internet dipendenti, interpretabili come sintomi di "astinenza".

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0178480>

Milano, 1° Giugno 2017 - Nello studio pubblicato su Plos One, a 144 partecipanti dai 18 ai 33 anni sono state misurate frequenza cardiaca e pressione sanguigna prima e dopo una breve sessione di Internet, così come l'ansia percepita e la dipendenza da Internet. I risultati hanno mostrato un aumento dell'attivazione del sistema nervoso autonomo alla chiusura della sessione di Internet per **coloro che utilizzavano Internet in maniera problematica**. Questo fenomeno si è accompagnato a **un aumento delle sensazioni di ansia**. Viceversa, non ci sono stati cambiamenti per i partecipanti che non hanno segnalato problemi di utilizzo di Internet.

Il coordinatore dello studio, il professor **Phil Reed, dell'Università di Swansea (UK)**, ha dichiarato: *"Sappiamo che le persone dipendenti da Internet esperiscono ansia quando si disconnettono, ma ora possiamo vedere che questi effetti psicologici sono accompagnati da effettivi cambiamenti fisiologici"*.

Per coloro che hanno evidenziato problemi nell'utilizzo di Internet -oltre il 40% del campione- c'è stato un **aumento medio del 3-4% della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna** e in alcuni casi del doppio immediatamente dopo la disconnessione da Internet rispetto a prima di utilizzarlo. Anche se questo fenomeno non costituisce una minaccia immediata alla vita, tali cambiamenti possono essere associati a **sentimenti di ansia, e ad alterazioni del sistema ormonale che possono ridurre le risposte immunitarie**. Lo studio ha anche suggerito che **questi cambiamenti fisiologici e l'ansia portano ad uno stato di "astinenza" come in molte sostanze**, quali l'alcool, la cannabis e l'eroina; stato che potrebbe essere responsabile della necessità per alcune persone di riconnettersi a Internet per ridurre queste sgradevoli sensazioni.

La dottoressa Lisa A. Osborne ha commentato: *"Un problema della percezione di cambiamenti fisiologici come l'aumento della frequenza cardiaca è che possono essere interpretati come qualcosa di fisicamente minaccioso, soprattutto da coloro che hanno un alto livello di ansia, e ciò può comportare ulteriore ansia, e quindi una maggiore necessità di ridurla"*.

Gli autori evidenziano che l'uso di Internet è sollecitato non solo dall'eccitazione a breve termine o dal piacere della tecnologia, ma che **l'eccessivo utilizzo può produrre cambiamenti fisiologici e psichici negativi che possono indurre le persone a riconnettersi, anche quando non vorrebbero**.

Il professor Reed ha affermato: *"I partecipanti al nostro studio hanno usato Internet in modo piuttosto tipico –social media e shopping- quindi confidiamo che questi risultati possano essere generalizzati. Tuttavia, ci sono persone che usano Internet in altri modi, come i giocatori, forse per aumentare l'attivazione, e gli effetti del disconnettersi sulla loro fisiologia potrebbero essere diversi - ciò è ancora da stabilire"*.

Il professor **Roberto Truzoli dell'Università di Milano** ha aggiunto: *"Se l'uso problematico di Internet risulti essere una dipendenza che implica effetti di astinenza fisiologici e psicologici o se sia più da*



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO

LA STATALE

riferirsi a compulsioni è un argomento da approfondire, ma questi risultati sembrano indicare che, per alcune persone, è molto probabile che ci si trovi di fronte a una dipendenza”.

Studi precedenti da parte di questo gruppo di ricerca e di altri gruppi hanno evidenziato un incremento a breve termine dell'ansia percepita subito dopo essersi disconnessi e un aumento a lungo termine di depressione e solitudine, nonché riduzioni della massa corticale e della funzione immunitaria.

Secondo il professor Reed *“Lo sviluppo dei mezzi di comunicazione digitali sta alimentando l'aumento dell'utilizzo di Internet. Oggi c'è evidenza degli effetti negativi dell'uso eccessivo della rete sulla psicologia, sulla neurologia, e ora, in questo studio, sulla fisiologia. Quindi, sarebbe opportuno un atteggiamento più responsabile nella commercializzazione di questi prodotti da parte delle aziende - come si fa ad esempio per i farmaci”.*

Ufficio Stampa Università Statale di Milano

Anna Cavagna - Glenda Mereghetti

tel. 02.5031.2983 – 2025

ufficiostampa@unimi.it