

## 2. Giugno

### Perché iniziare una “dieta digitale”

*La prima legge della dietetica sembra essere:  
se il sapore è buono, a te fa male.*  
Isaac Asimov

Cari amici di [versonondove.com](https://www.versonondove.com) e lettori [Baedeker](https://www.baedeker.it)  
Buon Giorno, Buona domenica e Buona festa della Repubblica



Come molte persone, considero l'uso del telefono una cattiva abitudine. Personalmente non utilizzo smartphone, sono raggiungibile su telefono fisso e/o mail .

Anche se dovrei preoccuparmi per il tempo che trascorro davanti allo schermo di questo computer tuttavia gli “scienziati” sono divisi sulla questione. Alcuni credono che gli smartphone e i social media siano in parte responsabili della cattiva salute mentale, mentre altri sostengono che il vero problema sia la nostra percezione di queste tecnologie.



**Pete Etchells** della *Bath Spa University* nel Regno Unito rientra in quest'ultimo campo. In un report scritto per *New Scientist* all'inizio di quest'anno, ha sostenuto che i timori sulla dipendenza dagli smartphone **sono in gran parte infondati e ignorano gli aspetti positivi** che questi dispositivi portano nelle nostre vite. Uno studio pubblicato questa settimana sembra dare credito alla sua posizione.

#### Di Pete Etchells vedi anche:

Etchells PJ et al.

**Researchers should avoid causally attributing suicide to video game play as a single factor.**

Perspect Psychiatr Care. 2022 Apr;58(2):880-882.

van Rooij AJ et al

**A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution.**

J Behav Addict. 2018 Mar 1;7(1):1-9.



Il team di **Matt Minich** dell'*Università del Wisconsin-Madison* ha monitorato l'influenza degli smartphone sull'umore di **253 bambini** di età compresa tra **12 e 17** anni per un periodo di sei giorni. Il team ha inviato in modo casuale ai bambini dei sondaggi chiedendo loro di valutare il loro umore attuale su una scala a 7 punti. Se stavano utilizzando il telefono prima di partecipare al sondaggio, veniva loro chiesto anche di valutare il loro umore prima di prendere in mano il dispositivo.

In media, l'umore dei bambini è passato da un punteggio di poco inferiore a 5 a circa 5,5 quando hanno iniziato a utilizzare il telefono. Ciò suggerisce che gli smartphone potrebbero effettivamente migliorare l'umore degli adolescenti, anziché ostacolarlo. Ciò implica anche che gli adolescenti potrebbero utilizzare i dispositivi per gestire positivamente il proprio umore.

Questi risultati sembrano sottolineare il punto di **Etchells** secondo cui spesso trascuriamo i potenziali vantaggi degli smartphone. Tuttavia, personalmente penso che questo sia un po' un salto. Innanzitutto, ci sono molte cose che possono migliorare l'umore a breve termine ma sono dannose per la nostra salute se usate in modo eccessivo a lungo termine, come l'alcol.

Se gli smartphone creano dipendenza – un'idea fortemente contestata – non mi sorprende che le persone traggano un piccolo miglioramento dell'umore dal loro utilizzo, motivo per cui non penso che possiamo trarre conclusioni definitive sugli effetti sulla salute mentale degli smartphone basati su solo questi risultati.

Un altro limite dello studio è che non ha esaminato la frequenza con cui i bambini utilizzavano il proprio smartphone. Precedenti ricerche hanno dimostrato che le misure di benessere differiscono in base alla quantità di tempo trascorso davanti allo schermo ogni giorno.

Ad esempio, uno studio del *Department of Pediatrics, Hanyang University Medical Center, Seoul, Korea*.

*Cha JH et al*

**Association between smartphone usage and health outcomes of adolescents:  
A propensity analysis using the Korea youth risk behavior survey.**

*PLoS One. 2023 Dec 6;18(12):e0294553.*

che esaminava l'uso degli smartphone e la salute mentale di quasi 41.000 adolescenti in Corea del Sud ha rilevato che, in media, coloro che utilizzavano il proprio smartphone per 4 o più ore al giorno avevano maggiori probabilità di sperimentare stress, sintomi depressivi e insoddisfazione nei confronti dei propri figli, dormire rispetto a coloro che hanno trascorso meno tempo davanti allo schermo.

Come la maggior parte delle cose nella vita, la moderazione può essere la chiave.

Naturalmente queste sono solo correlazioni. Non possiamo dire che più tempo trascorso davanti allo schermo causi direttamente stress, depressione o cattivo sonno. È possibile che le persone che trascorrono più tempo sui propri dispositivi mobili lo facciano perché stanno già affrontando questi problemi.

Ciò che facciamo sui nostri telefoni potrebbe anche influenzare il modo in cui ci influenzano. Un'ora di scorrimento su TikTok potrebbe avere effetti sulla salute mentale molto diversi rispetto a una videochiamata con un membro della famiglia.

Questo concetto ha stimolato l'idea di una **"dieta digitale"**. Proprio come dobbiamo essere consapevoli del cibo che consumiamo, potremmo dover essere consapevoli anche dei contenuti digitali che consumiamo.



***E' questo è quello che (temo) ci aspetta nel prossimo futuro.***

*Saranno disponibili progetti per una dieta digitale personale, menu di modifiche al nostro comportamento online che manterrà a bada la "fatica da zoom", frenerà lo scorrimento insensato e riempirà di significato le tue interazioni sui social media. Ci sarà anche una dose regolare di giochi per aumentare la memoria di lavoro e l'attenzione. Benvenuti in una nuova vita di contenuti digitali.*

Un futuro del genere può sembrare inverosimile, ma le prescrizioni digitali personalizzate potrebbero diventare realtà entro un decennio, secondo coloro che lavorano per capire come Internet influisce sulla nostra salute e felicità.

Per molti anni, i legami percepiti tra il tempo trascorso davanti allo schermo e il benessere hanno alimentato il timore diffuso che la tecnologia digitale fosse dannosa per noi. Ora, ci si rende

sempre più conto che la qualità conta più della quantità e che la nostra attenzione al tempo trascorso davanti allo schermo è fuorviante

Tracciare parallelismi tra ciò che consumiamo online e gli alimenti che mangiamo si rivelerà un approccio più fruttuoso. Proprio come le insalate sono migliori dei panini alla crema, così alcuni aspetti della nostra dieta digitale sono più nutrienti di altri. Tuttavia, ciò che costituisce una alimentazione sana differisce da persona a persona a seconda della nostra fisiologia e, allo stesso modo, non esiste una dieta digitale sana e universale. In futuro, una prescrizione digitale personalizzata dovrebbe (auspicio) tenere conto di tutto ciò

Per quanto mi riguarda, non sono ancora convinto di non dovermi preoccupare del tempo trascorso davanti allo schermo. Dopotutto, ci sono molte altre cose che potrei fare in quel tempo e che credo potrebbero essere più utili.

Per questo, oggi domenica 2 giugno festa della repubblica, ho deciso di spegnere il computer e di andare al mio "baretto" al borgo marinaro di Santa Lucia per iniziare una serena e distensiva elioterapia sorseggiando un calice di Fiano....

## Stiamo vedendo bambini di 4 o 5 anni che tentano il suicidio.

Report del:



"Questa è una crisi enorme": il sistema è fermo nell'espansione dell'accesso alla salute comportamentale. Sotto molti aspetti, la crisi di salute mentale della nazione sta crescendo e, data la mancanza di accesso a una cura adeguata, i reparti di emergenza ospedaliera sono spesso i luoghi in cui si presentano i pazienti che cercano cure comportamentali. Negli ultimi dieci anni, il numero di visite al pronto soccorso di adulti e bambini che comportano problemi di salute mentale è aumentato.

Dal 2018 al 2020, il tasso medio di visite in pronto soccorso legato alla salute mentale tra gli adulti è stato di 53,0 per 1.000 adulti, secondo i dati del CDC. Tra i bambini, il tasso era di 14,0 su 100.000. Più della metà degli adulti si riferisce di aver vissuto una grave crisi di salute mentale, o un membro della famiglia, come mostrano i dati dell'indagine KFF.

Presso **Hackensack Meridian Health**, con sede a Edison, nel New Jersey, espandere l'accesso all'assistenza sanitaria comportamentale per prevenire crisi di salute mentale e allentare la pressione sui dipartimenti di emergenza è una priorità assoluta. Il sistema sanitario gestisce circa 120.000 visite di salute comportamentale all'anno nei suoi dipartimenti di emergenza e in ambito ambulatoriale, cifre che sono più del doppio dei livelli pre-pandemia.



*"È straziante", ha detto a Becker's Robert Garrett, CEO di Hackensack Meridian Health. "Non avrei mai pensato di vedere una cosa del genere in vita mia o nella mia carriera, ma in realtà stiamo vedendo bambini di 4 e 5 anni che tentano il suicidio. Non l'avevamo mai visto prima. Questa è un'enorme crisi ad ogni fascia di età, ogni gruppo demografico e ogni area geografica del Paese."*

Negli ultimi anni, l'organizzazione ha adottato un approccio innovativo per creare più punti di accesso alle cure per i pazienti affetti da problemi comportamentali.

Nel 2019, **Hackensack Meridian** è stato il primo sistema nella nazione ad aprire un centro di salute comportamentale per cure urgenti. Dal 2022 al 2023 sono stati visitati circa 3.000 pazienti, pazienti che altrimenti sarebbero finiti al pronto soccorso.



Hackensack  
Meridian Health

***"A seconda della visita iniziale di assistenza urgente e del consiglio del professionista che visita il paziente, se è in crisi, può essere indirizzato a uno dei nostri ospedali per cure", ha affermato Garrett. "Alcuni possono davvero essere curati in regime ambulatoriale, ma il bello di essere visitati rapidamente al centro di cure urgenti è che, se è necessario un ulteriore intervento, possono effettuare il rinvio proprio lì."***

Inoltre, nell'ultimo anno sono stati attivati hub di telepsichiatria in tutti i dipartimenti di emergenza del sistema, consentendo ai pazienti di connettersi con un fornitore di servizi psichiatrici tramite la telemedicina.

L'identificazione precoce dei bisogni comportamentali di salute e il coordinamento dell'assistenza sono una parte fondamentale di questo lavoro, ha affermato **Garrett**. Ad esempio, **Hackensack Meridian** ha aperto cliniche dove gli assistenti sociali possono controllare i pazienti tra una visita e l'altra di salute mentale, poiché gli appuntamenti possono spesso essere a distanza di due o tre mesi. ***"A volte questo intervento può ridurre in modo significativo la crisi", ha detto.***

Lo screening si sta rivelando efficace anche nel mettere in contatto i pazienti con risorse critiche come l'alloggio e i trasporti, che in ultima analisi possono influenzare lo stato della loro salute mentale. Degli oltre 1,5 milioni di pazienti sottoposti a screening per i determinanti sociali della salute, il sistema sanitario ha effettuato più di 3 milioni di segnalazioni, più della metà dei quali erano rivolti a servizi di salute comportamentale.

E i leader spesso esaminano i dati per determinare i servizi di cui vi è una crescente necessità in base alla regione. Ciò ha portato alla decisione di aprire altri 52 posti letto per pazienti pediatrici e adolescenti presso la **Hackensack Meridian Health Carrier Clinic**, un progetto che dovrebbe essere completato nel 2025.

Intervenendo al vertice sull'assistenza sanitaria del 2024 di Politico a marzo, Garrett ha chiesto uno sforzo nazionale per affrontare la crisi sanitaria comportamentale della nazione simile agli impegni che il paese ha assunto attraverso il Cancer Moonshot.

***"Abbiamo davvero bisogno di uno sforzo totale per coinvolgere il governo, i fornitori, i pazienti e i ricercatori tutti insieme e affrontare questo problema" e ridurre il tasso di malattie mentali e mortalità, ha affermato.***