

## IL SECOLO D'ITALIA

Link: <http://www.secoloditalia.it/2018/02/quante-volte-controlli-il-cellulare-uno-studio-rivela-se-devi-farti-curare/>

*«Quante volte controlli il cellulare?»: uno studio rivela se devi farti curare*

Con un occhio sul caffè e l'altro sul display del cellulare per leggere le email o l'ultimo post sui social. **Controllare il telefono anche di notte**, addirittura **addormentarsi con il cellulare in mano**, oppure precipitarsi a prenderlo appena svegli. Sono alcuni dei "tic" che evidenziano la possibilità che, in alcuni casi, **internet possa diventare una malattia**.

### Lo studio sulla dipendenza da cellulare

La dipendenza da smartphone non è un tema nuovo, ma ora una indagine scientifica rivela quale sia l'entità del fenomeno. Lo studio, realizzato da Deloitte nel 2016, è stato condotto in 31 Paesi con 49.500 interviste tra cui 2mila in Italia. Dalla ricerca risulta **che il 57% delle persone controlla il telefono entro 22 minuti dal risveglio; l'83% legge le email di lavoro durante la notte** e nelle stesse ore **il 37% controlla le notifiche sul cellulare**. Durante il giorno il 92% utilizza il cellulare a lavoro e il 59% controlla il telefono oltre 200 volte al giorno. L'80% si addormenta col cellulare in mano e il 21% di sera guarda film o serie tv in streaming o in diretta.

### E c'è chi propone lo #Sconnessiday

Anche quando non sono una vera e propria malattia, questi comportamenti si caratterizzano per lo meno come cattive abitudini, che alla lunga possono portare anche danni alla salute. E, non a caso, è al ministero della Salute che si è rivolto un gruppo di esperti e addetti ai lavori per chiedere **l'istituzione di uno #Sconnessiday**, una giornata internazionale di disconnessione dai dispositivi elettronici. La proposta prevede che **il 22 febbraio di ogni anno sia "device free"**, ma anche che il gesto di staccarsi dalla connessione venga ripetuto tutti i giorni per almeno un'ora al giorno. L'iniziativa è stata lanciata oggi a Roma da Consulcesi Club in occasione dell'arrivo nelle sale cinematografiche del film Sconnessi, che affronta in chiave di commedia l'enorme fenomeno della dipendenza da internet.