

MARIECLAIRE.IT

20 aprile 2017

<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Smartphone-nomofobia-danni>

HOME PAGE



MARIECLAIRE.IT

20 aprile 2017

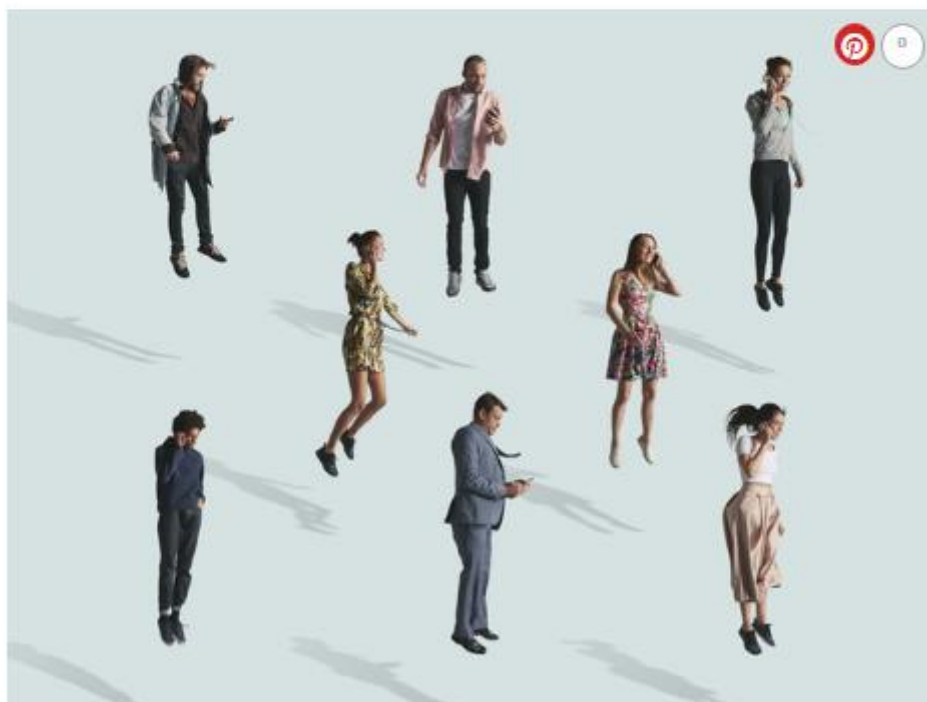
<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Smartphone-nomofobia-danni>



Gli effetti nocivi dello smartphone sulla salute

Dal mal di braccio all'aumento di peso passando per i danni alla pelle.

di Vanessa Perilli - 20 Aprile 2017 - 12:00



Sono lontanissimi i tempi in cui il filo del telefono era sempre troppo corto per trovare un po' di **privacy**. O che si poteva semplicemente uscire di casa per essere **SOLI** e **irraggiungibili**. L'arrivo dello **smartphone**, oltre ad avere cambiato il modo di connettersi tra le persone e alcune abitudini (leggi anche **Meglio il sesso o lo smartphone?** e **Perché lo smartphone ha costretto gli uomini a far pipì seduti**), ha portato anche alcune conseguenze negative sulla nostra salute.

MARIECLAIRE.IT

20 aprile 2017

<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Smartphone-nomofobia-danni>



Per gli esperti la **nomofobia** (*no [telefono] mo(bile) e fobia*), dipendenza dallo smartphone è una malattia. Caratterizzata dal timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, colpisce per lo più giovani tra i 18 e 25 anni con bassa autostima e problemi relazionali. Chi ne è colpito può arrivare a sperimentare veri e propri attacchi di panico, con tanto di vertigini, tremore, mancanza di respiro e tachicardia in caso di assenza di rete mobile o di cellulare fuori uso. «L'abuso dei social network può portare all'isolamento. L'utilizzo smodato e improprio del cellulare può provocare non solo divari enormi tra persone, ma anche a chiudersi in se stesse e a alimentare la paura del rifiuto», spiega Ezio Benelli, presidente del congresso e dell'International foundation Erich Fromm.

1. **Dipendenza.** Secondo la rivista *Locket* lo guardiamo 110 volte ogni 13 minuti. Sintomi: aggiornamento schizofrenico + scrolling ipnotico.

2. **Intossicazione.** Lo teniamo troppo vicino, spesso anche mentre dormiamo. NB: l'ampiezza di campo di uno smartphone a oltre un metro di distanza è 50 volte inferiore.

3. **Meno sesso.** Il tempo reale dedicato alla coppia è diminuito, soprattutto in vacanza. Secondo una ricerca di Durex, in questo periodo, il phupping (controllare freneticamente il cellulare) cresce del 65%.

4. **Braccio ko.** Secondo uno studio dell'Università Cattolica e della Fondazione Policlinico universitario Gemelli parlare al cellulare può alterare la trasmissione dei segnali nervosi del nervo ulnare con formicolii e difficoltà di movimento.

5. **Texting neck.** È la sindrome che colpisce il collo tipica delle persone che usano troppo spesso pc e smartphone guardando lo schermo dall'alto verso il basso.

6. **Pelle a rischio.** Secondo Simon Zokaie, medical director della Linia Skin Clinic: «*La luce blu invisibile puntata in pieno viso (vedi i selfie) può danneggiare la pelle.*»

7. **Fonte di germi e batteri.** È tra i principali portatori di microrganismi che possono trasmettere virus e malattie. Sul cellulare la presenza è superiore a quella della tavoletta di un wc.

8. **Aumento di peso.** Lo smartphone è fonte di distrazione, soprattutto durante i pasti. Mentre lo usiamo prestiamo meno attenzione al cibo e ai segnali di sazietà.

9. **Memoria al tappeto.** Le informazioni dimenticate si possono reperire in modo più semplice e rapido andando in rete. Chi conosce più di tre numeri di telefono a memoria?

10. **Distrazione.** La più grave è quella in auto: nel 2012, in America, più di 3mila persone sono morte in incidenti dovuti a una distrazione del conducente (dati Centro per il Controllo delle Malattie).