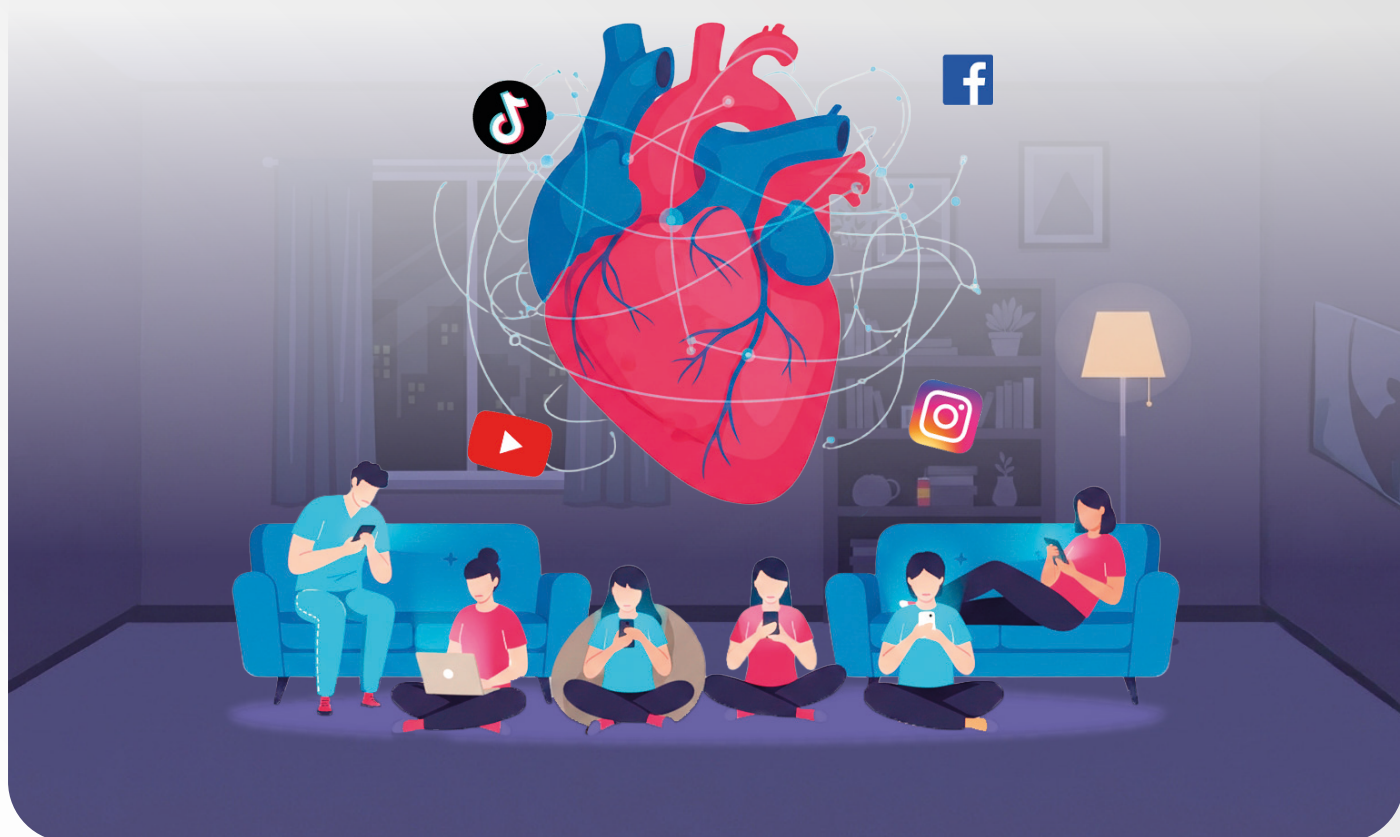


ULTRA-SCROLLING SOCIAL AMBIENTI DIGITALI, EQUILIBRIO ENERGETICO E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE





POSITION PAPER

Ultra-Scrolling Social Ambienti digitali, equilibrio energetico e prevenzione cardiovascolare

Ultra-Scrolling Social (USS) ridefinisce gli ambienti digitali come determinanti dell'equilibrio energetico e del rischio cardiovascolare. Mentre le politiche sull'obesità si concentrano prevalentemente sulla composizione degli alimenti e sulla fiscalità, trascurano l'espansione di comportamenti sedentari guidati da algoritmi che riducono il movimento e alterano i ritmi del sonno. Sulla base di evidenze emergenti, USS propone una lente classificatoria, analoga alla categoria degli alimenti ultra-processati (UPF), per descrivere pattern prolungati di esposizione digitale strutturalmente progettati. Il paper sostiene la necessità di integrare i determinanti digitali nei quadri di prevenzione cardiovascolare, evitando il ricorso a proibizionismi semplicistici.

A proposito di Competere

È un istituto di advocacy che sviluppa e promuove politiche pubbliche orientate all'innovazione, al libero scambio e alla creazione di opportunità concrete per le persone.

In un mondo instabile, emotivo e polarizzato, servono soluzioni fondate su evidenze e responsabilità, non su ideologie. Per questo integriamo scienza, pensiero critico e visione liberale per affrontare le grandi sfide del nostro tempo: dalla salute pubblica alla sostenibilità, dai sistemi alimentari alle tecnologie emergenti.

Collaboriamo con istituzioni internazionali, imprese di ogni dimensione, media e società civile per trasformare le idee in cambiamento concreto.

L'autore

Pietro Paganini è Professore Aggiunto in Business Administration presso la Fox School of Business (Temple University) e la John Cabot University. È presidente di Competere.

Negli ultimi anni ha concentrato il proprio lavoro in particolare su salute pubblica, obesità e politiche nutrizionali. È autore di "iFood: come sottrarsi all'ideologia alimentare?", "A spasso con Lucy. Perché mangiamo come parliamo? Virtù e valore delle proteine animali", e co-autore con il Prof. Michele Carruba di "Obesità. Istruzioni per ribellarsi. La via mediterranea per equilibrio, longevità e libertà di scelta".

Ultra-Scrolling Social – Policy Snapshot

Le politiche per la salute pubblica hanno progressivamente ristretto obesità e rischio cardiovascolare a una narrazione dominante: la nutrizione.

Questo paper sostiene che un fattore strutturalmente trascurato è il drastico calo del movimento quotidiano e gli ambienti digitali che sempre più lo sostituiscono.

Il tempo eccessivo passato davanti agli schermi e delle piattaforme social sono associati a:

- Riduzione del dispendio energetico
- Alterazione del sonno
- Alimentazione distratta
- Aumento del rischio metabolico e cardiovascolare

Se alimenti e nutrizione vengono regolamentati per prevenire obesità e malattie cardiovascolari, perché gli ambienti digitali che riducono il movimento e ristrutturano i comportamenti quotidiani restano in gran parte assenti dalle medesime strategie di prevenzione?

Se il cibo può essere classificato e oggetto di interventi nell'ambito di framework evolutivi e dibattuti come gli alimenti ultra-processati (UPF), allora anche gli ambienti digitali possono essere classificati e analizzati come Ultra-Scrolling Social (USS). USS è una provocazione. Un test di coerenza. L'obiettivo non è estendere strumenti inefficaci.

Trasferire tasse, etichette fronte-pacco o misure restrittive dalla politica alimentare alle piattaforme digitali produrrebbe con ogni probabilità gli stessi effetti limitati, spesso insignificanti, osservati nelle politiche nutrizionali. Il punto non è moltiplicare strumenti semplicistici, ma mettere in discussione una logica selettiva.

Cosa propone questo paper

- Riconoscere gli ambienti digitali come determinanti strutturali di salute
- Superare narrazioni monocausali centrate esclusivamente sul cibo
- Riportare l'attenzione su dispendio energetico, movimento, sonno e uso del tempo
- Promuovere un design responsabile, non il proibizionismo
- Rafforzare le competenze individuali, non sostituirle con un approccio paternalistico

In sintesi

Il problema non è solo ciò che mangiamo.

È come viviamo e quanta parte della nostra giornata viene assorbita dallo scrolling.

Executive Summary

Le politiche che affrontano obesità, malattie cardiovascolari (CVD) e malattie non trasmissibili (NCD) continuano a concentrarsi quasi esclusivamente sulla nutrizione: composizione degli alimenti, etichettatura, tassazione e marketing. Questo approccio, sebbene legittimo, è ormai obsoleto e spesso inefficace, con conseguenze non intenzionali. Ignora uno dei cambiamenti ambientali più profondi degli ultimi vent'anni: la trasformazione del tempo libero in tempo digitale sedentario, guidato da piattaforme progettate per massimizzare attenzione e permanenza online.

Le politiche pubbliche si focalizzano sull'assunzione calorica in un contesto di abbondanza alimentare, ma trascurano la drastica riduzione del dispendio energetico che ha accompagnato l'avvento della società dell'informazione. L'aumento del rischio metabolico e cardiovascolare non può essere compreso senza considerare questo squilibrio strutturale tra introito e consumo energetico.

Le evidenze scientifiche mostrano un'associazione consistente tra uso intensivo di dispositivi digitali e delle piattaforme social e aumento di peso, peggioramento dei profili metabolici e maggiore rischio cardiovascolare. Gli effetti dello screen time non si limitano alla sedentarietà: includono alterazioni disturbi del sonno, alimentazione distratta, stimolazione dopaminica intermittente e ridotta autoregolazione.

Questo position paper propone di affiancare al concetto di ambiente alimentare obesogeno quello di ambiente digitale obesogeno. Introduce, in modo volutamente provocatorio un'analogia strutturale con il dibattito sugli alimenti ultra-processati (UPF), proponendo la categoria Ultra-Scrolling Social (USS) per descrivere modelli di consumo digitale caratterizzati da esposizione continua, perdita di controllo temporale e spiazzamento sistematico del movimento, del riposo e delle interazioni reali.

L'obiettivo non è promuovere nuovi divieti o tasse, ma evidenziare un'incoerenza strutturale: regoliamo sempre più ciò che mangiamo, mentre lasciamo quasi deregolato ciò che cattura il nostro tempo, immobilizza il corpo e modella i comportamenti. Una strategia credibile di prevenzione cardiovascolare non può più permettersi di ignorare l'algoritmo. Ampliare l'ambito delle politiche pubbliche per riconoscere la crisi del dispendio energetico e la responsabilità dell'ambiente digitale è essenziale per ristabilire coerenza nelle politiche sanitarie.

Sommario

1. Il problema: la monocultura della nutrizione.....	7
2. Evidenze scientifiche: screen time, obesità e rischio cardiovascolare	8
2.1 Screen time e aumento di peso	8
2.2 Screen time e rischio cardiovascolare:	
fisicamente attivi ma metabolicamente sedentari	9
2.3 Meccanismi biologici e comportamentali.....	10
3. Il ruolo del design: perché l'ambiente digitale non è neutrale	11
4. Semplificazione binaria, attenzione e senso critico.....	14
5. Ultra-Scrolling Social (USS)	14
6. Implicazioni di policy: estendere la logica, rivelarne i limiti	15
Conclusioni	18
Bibliografia	19

1. Il problema: la monocultura della nutrizione

Negli ultimi anni obesità, malattie cardiovascolari (CVD) e malattie non trasmissibili (NCD) sono state progressivamente ridotte a una questione di cibo. La narrazione dominante individua il problema in ciò che mangiamo, zuccheri, grassi, sale, alimenti “insalubri”, nelle etichette inadeguate e nelle scelte individuali imperfette. Ne deriva una risposta politica centrata quasi esclusivamente sull’offerta alimentare: riformulazioni, classificazioni, restrizioni pubblicitarie, tassazione selettiva e, raramente, educazione nutrizionale.

Il declino del movimento fisico, del dispendio energetico e degli stili di vita attivi viene talvolta richiamato come elemento di prevenzione, ma raramente tradotto in analisi strutturate, politiche coerenti o investimenti adeguati. Più che una strategia, appare spesso come una dichiarazione di principio, utile a rassicurare sul piano simbolico ma priva di reale capacità trasformativa.

Questo approccio presenta tre limiti strutturali.

Il primo è scientifico. Obesità e rischio cardiovascolare non dipendono da un singolo fattore, ma da un ecosistema complesso di cause: alimentazione, movimento fisico, sonno, stress, contesto sociale e ambientale o urbano, genetica e metabolismo, per menzionare i più importanti. Isolare il cibo come causa dominante semplifica eccessivamente un fenomeno che è, per definizione, multifattoriale e dinamico.

Il secondo è culturale. Concentrarsi sulla nutrizione consente di evitare una riflessione più scomoda: quella sul modo in cui abbiamo trasformato il tempo umano. In poco più di una generazione:

- il gioco libero è stato sostituito dallo schermo;
- il movimento spontaneo dall’immobilità ad alta stimolazione;
- la noia creativa da flussi continui di micro-ricompense digitali;
- la relazione fisica da interazioni mediate.

Abbiamo medicalizzato il cibo, ma lasciato deregolato il movimento fisico.

L’ambiente digitale è oggi uno dei principali ambienti di vita, soprattutto per bambini e adolescenti. Eppure, non viene trattato come un determinante di salute, al pari dell’alimentazione. Nessun piano cardiovascolare, nessuna strategia strutturata sull’obesità lo considera come un fattore sistemico capace di modellare comportamenti, movimento e metabolismo nel lungo periodo.

Il terzo limite è epistemologico e istituzionale. Nel tempo, una parte rilevante della comunità scientifica e professionale ha finito per occupare uno spazio predominante nel dibattito e nella ricerca, restringendo il perimetro dell’analisi e delle soluzioni a un approccio prevalentemente nutrizionale. Senza intenti polemici, è evidente come discipline diverse, dalle scienze comportamentali e motorie all’urbanistica, dall’economia dell’attenzione alla psicologia dello sviluppo, siano rimaste marginali nel dibattito e nella costruzione delle politiche pubbliche (Wu, 2016). La predominanza di pubblicazioni, conferenze e gruppi di lavoro orientati quasi esclusivamente alla nutrizione riflette e rafforza questa impostazione riduttiva.

.....

Una responsabilità ricade anche sui decisori pubblici, chiamati a elaborare politiche basate sulle evidenze, ma spesso riluttanti ad aprire il confronto a contributi interdisciplinari che metterebbero in discussione paradigmi consolidati.

Il risultato è una distorsione concettuale evidente:

- combattiamo l'eccesso calorico, ma trascuriamo il declino del movimento e del dispendio energetico;
- temiamo la dipendenza dallo zucchero, ma normalizziamo la dipendenza dallo scrolling e dalla stimolazione continua;
- regoliamo ciò che entra nel corpo, ma non ciò che consuma il tempo, immobilizza il corpo e riduce il dispendio energetico.

Questa asimmetria è politicamente comoda. Il cibo è un bersaglio visibile, regolabile e già moralizzato. L'ecosistema digitale, al contrario, è economicamente potente, culturalmente legittimato e spesso percepito come neutrale o inevitabile. Ma dal punto di vista della salute pubblica non lo è affatto.

Se accettiamo che l'ambiente modella i comportamenti, allora dobbiamo riconoscere che oggi uno degli ambienti più influenti non è il supermercato o il frigorifero, ma lo schermo.

2. Evidenze scientifiche: screen time, obesità e rischio cardiovascolare

2.1 Screen time e aumento di peso

Negli ultimi dieci anni, numerose revisioni sistematiche e meta-analisi, basate su decine di studi primari, hanno riportato in modo consistente un'associazione positiva tra screen time e sovrappeso/obesità, in particolare tra bambini e adolescenti. Le evidenze disponibili mostrano che livelli elevati di screen time sono associati a una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità, anche dopo l'aggiustamento per fattori socioeconomici e comportamentali (Stiglic & Viner, 2019; Fang et al., 2019).

Le meta-analisi suggeriscono inoltre una relazione dose–risposta: all'aumentare delle ore giornaliere di esposizione a schermi, televisione, smartphone, tablet e computer, aumenta il rischio di eccesso ponderale. Questo effetto risulta particolarmente marcato nelle fasce di età più giovani, dove lo screen time tende a sostituire attività fisiche spontanee e gioco libero, producendo effetti cumulativi nel tempo (Fang et al., 2019; Saunders et al., 2020), sebbene siano necessari ulteriori studi longitudinali per quantificarne l'entità e i meccanismi causali.

Accanto alla semplice durata dell'esposizione, la letteratura segnala un'associazione significativa tra aumento di peso e forme di utilizzo problematico o compulsivo di internet e dei social media. Studi su adolescenti e giovani adulti mostrano che il problematic internet use è correlato a livelli più elevati di sedentarietà, minore attività fisica e maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità (Kim et al., 2018; Vandelanotte et al., 2019). In questi casi, l'aumento del rischio

non è spiegato unicamente dalla riduzione del movimento, ma anche dalla perdita di controllo sul tempo, dalla frammentazione dell'attenzione e dall'interazione con altri comportamenti a rischio, come il consumo alimentare "distratto" e la riduzione della durata e qualità del sonno (Chaput et al., 2020).

Nel loro insieme, queste evidenze suggeriscono che lo screen time non rappresenta un semplice comportamento passivo, ma un vero e proprio fattore ambientale capace di modificare l'equilibrio energetico nel lungo periodo. Ridurre l'analisi dell'aumento di peso alla sola qualità o quantità degli alimenti consumati significa ignorare il contesto in cui tali consumi avvengono e il progressivo spiazzamento del movimento nella vita quotidiana.

Il messaggio che emerge è chiaro: non è solo cosa mangiamo. È quanto stiamo fermi mentre viviamo.

2.2 Screen time e rischio cardiovascolare: fisicamente attivi ma metabolicamente sedentari

Oltre alla relazione con l'aumento di peso, un numero crescente di studi mostra che l'eccessivo screen time è associato a un aumento del rischio cardiovascolare e cardiometabolico. Le evidenze disponibili indicano che il tempo trascorso davanti agli schermi non rappresenta soltanto un indicatore di sedentarietà, ma un comportamento complesso che incide su più fattori di rischio cardiovascolare in modo concomitante.

Meta-analisi e studi longitudinali condotti su popolazioni adulte mostrano che livelli elevati di tempo sedentario e di screen time sono associati a un aumento significativo del rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e mortalità per tutte le cause. In particolare, il rischio cardiovascolare aumenta in modo rilevante oltre determinate soglie di esposizione giornaliera, spesso comprese tra le 5 e le 6 ore di screen time al giorno, anche dopo aggiustamento per l'attività fisica svolta nel tempo libero (Ekelund et al., 2016; Patterson et al., 2018).

Questi risultati suggeriscono che l'attività fisica, pur essendo un fattore protettivo fondamentale, non è sempre sufficiente a compensare gli effetti metabolici e cardiovascolari di una prolungata immobilità quotidiana. In altri termini, è possibile essere "fisicamente attivi" e al tempo stesso "metabolicamente sedentari", se la maggior parte della giornata è trascorsa in comportamenti sedentari mediati dallo schermo.

Evidenze più recenti rafforzano ulteriormente questo quadro. Studi prospettici indicano che un elevato screen time è associato a un peggioramento dei principali marker cardiometabolici, tra cui pressione arteriosa, profilo lipidico, resistenza insulinica e infiammazione sistemica, configurando un aumento del rischio cardiovascolare complessivo (Dempsey et al., 2020; Lavie et al., 2019). Tali associazioni risultano particolarmente rilevanti nei soggetti più giovani, suggerendo un potenziale effetto cumulativo nel corso della vita.

Nel complesso, la letteratura indica che lo screen time non è un semplice surrogato di inattività fisica, ma un determinante comportamentale con effetti indipendenti e sinergici sul rischio cardiovascolare. Pur in assenza di una piena dimostrazione di causalità in tutti i contesti e gruppi di età, la coerenza e la convergenza delle evidenze osservazionali e longitudinali

.....

suggeriscono che il ruolo dell'ambiente digitale non possa essere considerato marginale nelle strategie di prevenzione.

2.3 Meccanismi biologici e comportamentali

Le evidenze disponibili indicano che l'impatto dello screen time su obesità e rischio cardiovascolare non è riconducibile a un singolo meccanismo, ma all'interazione di più canali biologici e comportamentali che agiscono in modo sinergico. In particolare, tre dimensioni risultano centrali: il dispendio energetico, il sonno e l'assunzione alimentare.

Riduzione del dispendio energetico

L'aumento del tempo trascorso davanti agli schermi è associato a una riduzione sistematica del movimento non strutturato, ovvero di quelle attività fisiche spontanee e intermittenti che storicamente hanno contribuito in modo rilevante al dispendio energetico quotidiano. A differenza dell'inattività "classica", lo screen time tende a concentrarsi in sessioni prolungate e continuative, limitando non solo l'esercizio fisico formale, ma anche le micro-attività quotidiane (alzarsi, camminare, giocare, esplorare). Nel lungo periodo, questa riduzione cumulativa del dispendio energetico contribuisce allo squilibrio tra introito e dispendio calorico, anche in assenza di cambiamenti significativi nella dieta.

Alterazione del sonno

Un secondo canale rilevante riguarda il sonno. Numerosi studi mostrano che l'uso di dispositivi digitali nelle ore serali è associato a una riduzione della durata del sonno e a una maggiore frammentazione dello stesso. L'esposizione alla luce artificiale e l'attivazione cognitiva indotta dai contenuti digitali interferiscono con i ritmi circadiani, ritardando l'addormentamento e riducendo la qualità del riposo (Chaput et al., 2020). La deprivazione cronica del sonno è a sua volta associata ad alterazioni ormonali, in particolare della leptina e della grelina, che regolano fame e sazietà, favorendo un aumento dell'appetito e una maggiore preferenza per alimenti ad alta densità energetica. Questo meccanismo rappresenta un ponte diretto tra screen time, aumento di peso e rischio cardiometabolico.

Aumento dell'assunzione alimentare

Il terzo canale riguarda il comportamento alimentare. Il consumo di cibo in concomitanza con l'uso di schermi, il cosiddetto eating while scrolling, è associato a una ridotta percezione dei segnali di sazietà e a un maggiore intake calorico complessivo. L'attenzione frammentata limita la capacità di autoregolazione, favorendo porzioni più abbondanti e un'alimentazione meno consapevole. Inoltre, l'ambiente digitale espone continuamente gli individui a stimoli e cues alimentari, espliciti o impliciti, che possono aumentare il desiderio di cibo e influenzare le scelte alimentari indipendentemente dalla fame fisiologica (Chaput et al., 2020; Saunders et al., 2020).

Considerati nel loro insieme, questi tre meccanismi delineano un quadro coerente: lo screen time agisce come moltiplicatore di rischio, incidendo simultaneamente sul dispendio energetico, sulla regolazione dell'appetito e sulla qualità del sonno. Il risultato non è semplicemente "meno

movimento”, ma una modifica sistemica dell’equilibrio energetico e metabolico.

In questo senso, il messaggio è sintetizzabile in modo chiaro: lo schermo non solo ci fa muovere meno. Ci fa mangiare e dormire peggio.

3. Il ruolo del design: perché l’ambiente digitale non è neutrale

Le associazioni tra screen time, aumento di peso e rischio cardiovascolare non possono essere comprese pienamente senza considerare il ruolo dell’architettura digitale in cui tali comportamenti si sviluppano. Le piattaforme digitali e i social media non costituiscono un ambiente neutrale: sono sistemi progettati per orientare l’attenzione, prolungare l’interazione e massimizzare il tempo di permanenza degli utenti.

Caratteristiche come lo scrolling infinito, i feed algoritmici personalizzati, le notifiche push e i meccanismi di ricompensa intermittente non sono effetti collaterali dello sviluppo tecnologico, ma scelte di design funzionali a obiettivi economici e di influenza informativa ben definiti. Numerosi studi in ambito di behavioral design e human-computer interaction mostrano come tali architetture sfruttino principi noti delle scienze comportamentali, in particolare quelli legati all’anticipazione della ricompensa, alla variabilità degli stimoli e alla difficoltà di interrompere un’attività una volta avviata (Schultz, 2016; Alter, 2017; Montag & Hegelich, 2020; Bavel et al., 2021).

In questo contesto, l’aumento del tempo trascorso online non è semplicemente il risultato di preferenze individuali, ma l’esito di un’interazione sistematica tra comportamento umano e ambienti digitali intenzionalmente persuasivi. La perdita di controllo temporale frequentemente riportata dagli utenti non rappresenta un’anomalia, ma una conseguenza prevedibile di sistemi progettati per ridurre i “punti di arresto” naturali dell’esperienza (Alter, 2017).

Dal punto di vista della salute pubblica, questo aspetto è rilevante per due ragioni.

In primo luogo, il design delle piattaforme favorisce sessioni prolungate di immobilità fisica, contribuendo alla riduzione del movimento spontaneo.

A ciò si aggiunge l’assunzione ripetuta e mantenuta di posture scorrette, tipicamente associate all’uso di smartphone e dispositivi mobili, come la flessione prolungata del capo, l’accentuazione della cifosi toracica e l’iperuso degli arti superiori in posizioni non ergonomiche. Un numero crescente di studi associa l’uso intensivo di dispositivi digitali a disturbi muscolo-scheletrici, in particolare a carico del collo, delle spalle, dei polsi e delle mani. La postura nota come forward head posture, frequentemente osservata durante l’uso dello smartphone, è correlata a un aumento significativo del carico biomeccanico sul rachide cervicale, con potenziali effetti cumulativi nel tempo (Kim & Kim, 2015; Xie et al., 2018; Neupane et al., 2017).

Allo stesso modo, l’uso ripetitivo del pollice per lo scrolling e la digitazione è stato associato a sovraccarichi funzionali dell’articolazione trapezio-metacarpale e dei tendini flessori, fenomeno comunemente descritto come texting thumb (Inal et al., 2015; Gustafsson et al., 2017).

.....

Questi effetti non rappresentano soltanto un problema ergonomico o ortopedico isolato. Dolore cronico, rigidità muscolare e affaticamento posturale possono contribuire indirettamente a un'ulteriore riduzione dell'attività fisica, rafforzando il circolo vizioso tra sedentarietà, immobilità prolungata e deterioramento dello stato di salute generale. In questo senso, l'impatto dello screen time si estende oltre il metabolismo e il comportamento alimentare, incidendo anche sull'integrità funzionale del sistema muscolo-scheletrico e sulla propensione al movimento nella vita quotidiana.

In secondo luogo, la stimolazione cognitiva continua e l'elevata attivazione attentiva aumentano la probabilità di comportamenti associati, quali alimentazione distratta, riduzione del sonno e difficoltà di autoregolazione (Chaput et al., 2020; Saunders et al., 2020).

Negli ultimi anni, alcune autorità sanitarie hanno iniziato a riconoscere questa dimensione, sottolineando la necessità di integrare principi di safe-by-design nelle piattaforme digitali, in particolare per la tutela dei minori. Questo approccio non implica censure o divieti, ma il riconoscimento che l'architettura di un ambiente influisce sui comportamenti che vi si sviluppano (ANSES, 2023).

Il sistema di ricompensa dopaminico: perché lo scrolling è diverso dal gioco o dallo studio

Il sistema dopaminico non è responsabile del piacere in sé, ma dell'anticipazione della ricompensa, della motivazione e dell'apprendimento basato sull'errore di previsione (reward prediction error). È un meccanismo evolutivo che ci spinge a esplorare, perseverare e imparare.

Attività tradizionali come:

- il gioco fisico,
- lo studio,
- la lettura di un libro,
- lo svolgimento di un compito complesso,

attivano il sistema dopaminico in modo lento e cumulativo. La ricompensa è:

- ritardata,
- proporzionale allo sforzo,
- legata a competenze, progressione e significato.

Queste attività includono naturalmente pause, frustrazione, noia e punti di arresto che permettono al cervello di autoregolarsi.

Al contrario, molte piattaforme digitali e social media sono costruite intorno a ricompense intermittenti e imprevedibili: un nuovo contenuto, un like, un commento, un aggiornamento del feed. Questo schema è noto per produrre un'attivazione dopaminica più intensa e persistente, simile a quella osservata nei meccanismi di rinforzo variabile studiati nel gioco d'azzardo (Montag et al., 2019; Alter, 2017).

Lo scrolling infinito elimina i segnali naturali di conclusione dell'attività, rendendo difficile l'interruzione volontaria. Il risultato non è un piacere più profondo, ma una maggiore difficoltà a smettere, con effetti diretti su tempo, attenzione e autoregolazione. USS descrive proprio questa transizione: da ricompense lente e cumulative, legate a sforzo e progressione, a stimoli rapidi, intermittenti e potenzialmente senza fine, incorporati nell'architettura dell'esperienza digitale.

.....

4. Semplificazione binaria, attenzione e senso critico

Un ulteriore elemento spesso trascurato riguarda il tipo di esperienza cognitiva promossa dai social media. I contenuti sono frequentemente organizzati secondo logiche binarie e a bassa complessità cognitiva: giusto/sbagliato, mi piace/non mi piace, pro/contro, virale/irrilevante. Questo formato privilegia la rapidità di reazione rispetto alla riflessione, l'emozione rispetto all'argomentazione, la conferma rispetto al dubbio.

Numerosi studi indicano che l'esposizione prolungata a flussi informativi rapidi e altamente riduttivi può ridurre la capacità di attenzione sostenuta e la propensione al pensiero critico, favorendo una fruizione passiva dei contenuti e una maggiore polarizzazione cognitiva (Carr, 2020; Firth et al., 2019). In questo senso, l'ambiente digitale non influenza soltanto il corpo, ma anche i processi cognitivi che regolano decisioni, autocontrollo e comportamenti di salute.

Se il tempo trascorso online riduce il movimento, altera il sonno, condiziona l'alimentazione e semplifica il pensiero, allora il problema non è la tecnologia in sé, ma il modo in cui essa struttura l'esperienza quotidiana. Anche per questo, trattare lo screen time come una variabile neutra o puramente individuale rappresenta una sottovalutazione sistemica del suo impatto sulla salute pubblica.

5. Ultra-Scrolling Social (USS)

Questo position paper introduce, in modo volutamente provocatorio, il concetto di Ultra-Scrolling Social (USS). USS non è proposto come una categoria clinica o diagnostica, ma come una categoria analitica e classificatoria, utile a identificare e descrivere pattern di consumo digitale caratterizzati da esposizione continua, perdita di controllo temporale e spiazzamento sistematico del movimento, del riposo e delle interazioni reali. Il concetto si fonda su evidenze consolidate relative al persuasive design, ai sistemi di ricompensa basati sulla variabilità degli stimoli, alla sedentarietà prolungata e all'economia dell'attenzione.

Con il termine USS si intende un modello di esperienza digitale caratterizzato da:

- esposizione continua e prolungata a contenuti digitali;
- perdita di controllo sul tempo di utilizzo;
- riduzione sistematica del movimento spontaneo;
- alterazione del sonno e dei ritmi circadiani;
- stimolazione dopaminica intermittente e persistente;
- spiazzamento delle interazioni fisiche e delle attività a elevato valore cognitivo.

L'analogia con il dibattito sui cibi ultra-processati è intenzionale ma non letterale. Così come tali alimenti non sono definiti esclusivamente dalla loro composizione nutrizionale, bensì dal modo in cui sono progettati, combinati e resi facilmente consumabili, anche l'esperienza digitale non può essere valutata unicamente in base ai contenuti. Ciò che conta è l'architettura dell'esperienza: scrolling infinito, assenza di punti di arresto, ricompense rapide e variabili,

.....

semplificazione cognitiva e riduzione dello sforzo decisionale.

Le evidenze sul persuasive design mostrano come tali architetture siano efficaci nel prolungare il tempo di permanenza e nel rendere l'interruzione dell'attività meno probabile, sfruttando meccanismi noti del sistema di ricompensa dopaminico e dell'apprendimento basato sull'errore di previsione (Oulasvirta et al., 2012; Alter, 2017; Montag & Hegelich, 2020). Inserito in uno stile di vita già caratterizzato da sedentarietà, questo modello contribuisce a uno squilibrio cronico tra stimolazione e recupero, tra immobilità e movimento, tra reazione immediata e riflessione.

L'utilità della categoria USS è duplice. Da un lato, consente di spostare il dibattito da una lettura moralistica del comportamento individuale a un'analisi strutturale dell'ambiente digitale. Dall'altro, rende evidente un'incoerenza nelle politiche pubbliche: mentre l'ambiente alimentare è oggetto di classificazioni, restrizioni e interventi correttivi sempre più stringenti, l'ambiente digitale, pur incidendo in modo comparabile su comportamenti, dispendio energetico, sonno e attenzione, resta in larga parte deregolato.

Portando all'estremo la logica oggi applicata alla nutrizione, si potrebbe sostenere che, se l'USS fosse trattato come un fattore di rischio ambientale, dovrebbero essere introdotti avvisi, limiti o strumenti di contenimento analoghi a quelli proposti per il cibo. Questa conclusione, volutamente provocatoria, non costituisce una proposta di policy, ma serve a evidenziare una asimmetria concettuale: regoliamo ciò che entra nel corpo, ma non ciò che cattura il tempo, immobilizza il corpo e struttura i comportamenti quotidiani.

La tesi di questo paper non è che servano nuovi divieti o nuove tasse, ma che sia necessario un cambio di metodo. Le piattaforme digitali possono interrogarsi su modelli di design che non incentivino sistematicamente l'eccesso; le istituzioni dovrebbero riconoscere l'ambiente digitale come un determinante di salute; e le politiche di prevenzione dovrebbero tornare a occuparsi del dispendio energetico, del movimento e del tempo umano, non solo della composizione del piatto.

In assenza di questo riequilibrio, il rischio è continuare a contrastare obesità e malattie cardiovascolari con strumenti parziali e prescrittivi, concentrandosi su ciò che è visibile e facilmente regolabile, mentre si ignora uno dei principali fattori che oggi strutturano la vita quotidiana: lo scrolling infinito.

6. Implicazioni di policy: estendere la logica, rivelarne i limiti

Se l'obiettivo dichiarato delle politiche pubbliche è contrastare obesità e malattie cardiovascolari intervenendo sui fattori ambientali che modellano i comportamenti, allora la coerenza impone di estendere l'analisi oltre il cibo. Qualsiasi strumento che favorisca la riduzione del movimento, la contrazione del dispendio energetico, l'alterazione del sonno o l'aumento dell'assunzione alimentare dovrebbe, in linea di principio, essere oggetto di attenzione analoga a quella oggi

.....

riservata agli alimenti HFSS (High in Fat, Sugar and Salt) e alle bevande zuccherate.

Applicando simmetricamente l'approccio nutrizionale all'ambiente digitale, emergono ipotesi regolatorie che, pur difficilmente sostenibili sul piano politico e culturale, funzionano come test di coerenza.

Un primo esempio riguarda sistemi di etichettatura dell'attenzione, analoghi alle etichette fronte-pacco, come il Nutri-Score o ai modelli "a semaforo". Le piattaforme potrebbero essere obbligate a esporre indicatori sintetici del rischio di uso prolungato, visibili lungo l'intera esperienza di fruizione. Portando all'estremo questa logica, si potrebbe immaginare un sistema simile agli esagoni neri cileni, con avvisi come "alto rischio di uso prolungato" o "interferisce con il sonno" sovraimpressi sui contenuti. La radicalità dell'ipotesi evidenzia una domanda di fondo: perché consideriamo accettabile etichettare in modo evasivo il cibo, ma impensabile fare lo stesso con ciò che consuma il tempo e l'attenzione?

Un secondo ambito riguarda la fiscalità di scopo. Se la tassa sullo zucchero è giustificata come strumento per finanziare prevenzione ed educazione, una logica coerente porterebbe a ipotizzare forme di prelievo proporzionali al valore generato dal tempo di permanenza sulle piattaforme, con vincolo di destinazione a programmi di educazione al movimento, alfabetizzazione digitale e attività fisica nelle scuole. Anche qui l'obiettivo non è proporre una misura operativa, ma evidenziare l'asimmetria: se tassiamo il consumo calorico, perché non il consumo di tempo sedentario?

Un terzo filone riguarda la protezione dei minori. Così come si invocano restrizioni sul marketing alimentare rivolto ai bambini, una logica simmetrica porterebbe a limitare feed algoritmici, notifiche push e meccanismi di ricompensa persuasiva per le fasce più giovani, introducendo limiti predefiniti e architetture meno orientate alla cattura dell'attenzione.

Infine, si potrebbe immaginare una forma di trasparenza algoritmica, equivalente digitale della lista degli ingredienti: dichiarare in modo chiaro quali obiettivi vengono ottimizzati, tempo di permanenza, interazioni, engagement, e quali effetti collaterali sono plausibilmente associati in termini di sonno, sedentarietà e benessere.

Portate alle estreme conseguenze, queste ipotesi delineano uno scenario che né le piattaforme né chi scrive considerano auspicabile. La loro funzione è dimostrativa: evidenziare che un approccio selettivo e monocausale produce inevitabilmente incoerenze.

La tesi di questo paper non è invocare nuovi divieti o tasse, ma mostrare i limiti di un modello che cerca un colpevole unico e facilmente regolabile. I social media, come il cibo, possono essere utilizzati con moderazione all'interno di uno stile di vita equilibrato.

Una politica pubblica credibile dovrebbe quindi spostare il focus dalla punizione del singolo prodotto alla costruzione di competenze e responsabilità individuale, riconoscendo che l'equilibrio energetico dipende tanto dall'assunzione quanto dal dispendio.

.....

In questa prospettiva, una strategia europea credibile dovrebbe:

A Livello di Politiche Pubbliche Europee

- riconoscere esplicitamente l'ambiente digitale come determinante di salute, al pari della nutrizione, dell'ambiente urbano e degli stili di vita, integrandolo nei piani su obesità, CVDs e NCDs;
- superare l'approccio monocausale, includendo sistematicamente dispendio energetico, movimento, sonno e uso della tecnologia nelle strategie di prevenzione;
- investire in programmi strutturati di educazione al tempo, all'attenzione e al movimento, in particolare per bambini e adolescenti, evitando che l'educazione alimentare resti l'unico strumento educativo finanziato;
- promuovere un quadro europeo di responsible design e safe-by-design, soprattutto per i minori, senza ricorrere a divieti generalizzati ma favorendo standard condivisi e misurabili;
- integrare queste azioni nelle politiche digitali esistenti (Digital Services Act, Digital Markets Act), evitando di trattare salute e digitale come ambiti separati.

A Livello di Responsabilità delle Piattaforme Digitali

- garantire maggiore trasparenza sull'uso delle piattaforme, fornendo dati aggregati e accessibili sul tempo di scrolling, in particolare per minori e giovani adulti;
- sostenere e co-finanziare ricerca scientifica indipendente sull'impatto dello scrolling e dei social media su attività fisica, gioco libero, peso corporeo, sonno e salute mentale;
- promuovere campagne di educazione e responsabilizzazione sull'uso moderato delle piattaforme, analogamente a quanto avviene nel settore alimentare;
- avviare, insieme alle istituzioni europee, un patto per l'uso moderato dei social media, ispirato ai modelli di autoregolazione già sperimentati in altri settori: così come l'industria alimentare ha lavorato su porzioni, ingredienti e informazione al consumatore, le piattaforme digitali possono impegnarsi su limiti, pause, default protettivi e architetture meno invasive;
- sviluppare strumenti di accompagnamento intelligente, inclusi sistemi basati su intelligenza artificiale, in grado di supportare gli utenti, soprattutto i minori, verso un uso più consapevole, moderato e compatibile con uno stile di vita attivo, anziché ottimizzato esclusivamente per la permanenza online.

Se la prevenzione cardiovascolare vuole essere efficace, deve smettere di cercare un solo colpevole e riconoscere che i comportamenti di salute emergono da ambienti interconnessi.

Il problema non è solo cosa mangiamo. È come viviamo, quanto ci muoviamo e quanto tempo lasciamo allo scrolling occupare la nostra giornata.

.....

Conclusioni

La salute non si costruisce con divieti e tasse. Si costruisce con responsabilità:

- delle imprese,
- delle istituzioni,
- delle persone.

Ridurre obesità e malattie cardiovascolari a un problema di singoli alimenti, ingredienti o nutrienti ha prodotto politiche semplici da comunicare ma parziali nei risultati. Tassare, etichettare o proibire può offrire l'illusione dell'azione, ma non affronta le dinamiche profonde che strutturano i comportamenti quotidiani.

Questo paper ha sostenuto che l'attenzione deve spostarsi dagli oggetti ai contesti, dai prodotti agli ambienti. In particolare, l'ambiente digitale, e in primo luogo i social media e i dispositivi mobili, è oggi parte integrante dell'equazione che lega sedentarietà, riduzione del dispendio energetico, alterazione del sonno e aumento di peso. Ignorarlo significa accettare una lettura incompleta e distorta dei determinanti di salute.

Riconoscere il ruolo dei social e delle tecnologie digitali non implica demonizzarli né proporre nuove forme di proibizionismo. Come il cibo, anche le piattaforme digitali possono essere utilizzate con moderazione, consapevolezza e senso critico. La risposta non sta nell'estendere automaticamente a questi strumenti la logica di tasse e bollini, soluzione semplice che si è scelto di applicare all'industria agroalimentare, ma nel costruire competenze, rafforzare la libertà di scelta e promuovere ambienti che rendano più facile comportarsi in modo equilibrato.

Una prevenzione cardiovascolare credibile deve quindi investire in educazione al tempo, al movimento e all'attenzione; responsabilizzare le imprese sul design delle esperienze; e riconoscere che il benessere nasce dall'equilibrio tra ciò che assumiamo e ciò che consumiamo in termini di energia, tempo e attenzione.

Finché continueremo a guardare solo al piatto, continueremo a ignorare uno dei principali ambienti obesogeni del nostro tempo: quello digitale.

Bibliografia

- Alter A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press.
- ANSES (2023). *Recommandations relatives à l'usage des écrans chez les enfants et adolescents*.
- Bavel J.J. van et al. (2021). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*.
- Carr N. (2020). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W.W. Norton.
- Chaput J.P. et al. (2020). Screen time, sleep duration and risk of obesity. *Current Obesity Reports*.
- Dempsey P.C. et al. (2020). Interrupting prolonged sitting reduces cardiometabolic risk. *Diabetologia*.
- Ekelund U. et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *The Lancet*.
- Fang K. et al. (2019). Screen time and overweight/obesity in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Public Health*.
- Firth J. et al. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*.
- Gustafsson E. et al. (2017). Thumb and forearm muscle activity during smartphone use. *Ergonomics*.
- Inal E.E. et al. (2015). Effects of smartphone usage on hand function and strength. *Journal of Physical Therapy Science*.
- Kim J. et al. (2018). Internet addiction and obesity in adolescents. *BMC Pediatrics*.
- Kim H.J., Kim J.S. (2015). The relationship between smartphone use and musculoskeletal symptoms. *Journal of Physical Therapy Science*.
- Lavie C.J. et al. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Journal of the American College of Cardiology*.
- Montag C. et al. (2019). Internet addiction and dopamine reward pathways. *Current Addiction Reports*.
- Montag C., Hegelich S. (2020). Understanding dopamine-driven social media use. *Addictive Behaviors Reports*.
- Neupane S. et al. (2017). Neck pain among mobile device users. *BMC Musculoskeletal Disorders*.
- Oulasvirta A. et al. (2012). Habits make smartphone use pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*.
- Patterson R. et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *European Heart Journal*.
- Saunders T.J. et al. (2020). Sedentary behaviour and health in children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*.
- Schultz W. (2016). Dopamine reward prediction error coding. *Dialogues in Clinical Neuroscience*.
- Stiglic N., Viner R.M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and
-

adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*.

Vandelanotte C. et al. (2019). Associations of problematic internet use with physical inactivity and overweight. *Journal of Behavioral Addictions*.

Wu T. (2016). *The Attention Merchants*. Knopf.

Xie Y. et al. (2018). Effect of smartphone use on cervical spine loading. *Applied Ergonomics*.

www.competere.eu
info@competere.eu

BRUXELLES

Square de Meeûs 35 – 1000 Bruxelles

ROMA

Piazza San Salvatore in Lauro, 13 – 00186 – Roma

COMPETERE
Policies for Sustainable Development