

Funzioni esecutive e social media: cosa accade davvero alla nostra attenzione nell'era dello scrolling

Autore: Redazione

Data: 06 Aprile 2026



Tra notifiche, video brevi e scrolling continuo, i social media entrano nel cuore dei processi che regolano concentrazione, pianificazione e controllo degli impulsi. Le fonti invitano a evitare allarmismi facili, ma confermano che il tema merita attenzione, soprattutto nei più giovani.

Le funzioni esecutive guidano attenzione, autocontrollo, pianificazione e capacità di restare su un obiettivo. Oggi, tra notifiche, contenuti brevi e stimoli continui, i social mettono sotto pressione proprio questi processi. Le funzioni esecutive sono il sistema che ci permette di pianificare, restare su un compito, gestire il tempo, frenare una risposta impulsiva e adattare il comportamento a un obiettivo. Oggi, nell'ecosistema digitale, proprio queste funzioni vengono messe alla prova da stimoli continui e ricompense rapide. Non si tratta di demonizzare la

tecnologia, ma di capire cosa accade davvero alla nostra mente quando l'attenzione viene frammentata di continuo. Ecco cosa dicono le fonti.

Ci sono abitudini che sembrano piccole, quasi innocue: sbloccare il telefono **“solo per un minuto”**, interrompere una lettura per controllare una notifica, passare da un video all'altro senza quasi accorgersene. Eppure è proprio in questi passaggi, ormai entrati nella vita quotidiana di adulti e adolescenti, che si gioca una partita importante: quella delle funzioni esecutive, cioè dei processi cognitivi che permettono di pianificare, controllare il comportamento e restare orientati verso un obiettivo. “State of Mind” le definisce processi cognitivi top-down, volontari e consapevoli, necessari quando serve concentrazione e quando le risposte automatiche non bastano. Descrivendole come funzioni fondamentali per pianificazione, controllo e coordinazione del sistema cognitivo.

In termini concreti, **le funzioni esecutive sono ciò che ci permette di frenare un impulso, mantenere in mente un'informazione utile, cambiare strategia quando qualcosa non funziona, organizzare il tempo e portare a termine un compito.** Nella letteratura divulgativa più accreditata, tra i nuclei principali compaiono inibizione, memoria di lavoro e flessibilità cognitiva, a cui si associano pianificazione, monitoraggio e problem solving. Non sono abilità astratte: incidono sullo studio, sul lavoro, sulle relazioni e sulla gestione delle emozioni.

Il punto è che i social media, per come sono costruiti, chiedono al cervello esattamente il contrario della continuità attentiva: continui cambi di focus, ricerca di novità, ricompense rapide, confronto sociale immediato, interruzioni frequenti. Il studi negli Stati Uniti hanno segnalato che l'uso dei social tra i giovani è ormai diffusissimo: fino al 95% dei ragazzi tra 13 e 17 anni riferisce di usare almeno una piattaforma, e più di un terzo dichiara un uso “quasi costante”. Lo stesso documento precisa che l'impatto dei social dipende da diversi fattori, tra cui tempo di utilizzo, tipo di contenuti e caratteristiche individuali, ma sottolinea anche che al momento non si può concludere che i social siano “sufficientemente sicuri” per bambini e adolescenti.

Questo non significa che il digitale sia, per definizione, un danno. Le fonti più serie invitano infatti a evitare letture semplicistiche. L'American Psychological Association ricorda che i social possono anche offrire connessione, supporto e opportunità relazionali, ma raccomanda particolare cautela quando il loro uso interferisce con sonno, attività fisica, regolazione emotiva e confronto sociale legato all'immagine corporea. In altre parole, il problema non è l'esistenza della tecnologia, ma il modo in cui entra nelle giornate e nei ritmi mentali delle persone.

Sul piano neuroscientifico, **i dati invitano alla prudenza ma non all'indifferenza.** Un lavoro richiamato dal NIH, basato su uno studio pubblicato su JAMA Pediatrics, ha osservato che gli adolescenti che controllavano i social più frequentemente mostravano nel tempo una crescente sensibilità al feedback dei pari. Il NIH specifica che il dato non permette conclusioni causali semplicistiche, ma segnala un'associazione da prendere sul serio, soprattutto in una fase della vita in cui il cervello è ancora in sviluppo. Anche la letteratura di sintesi divulgata in Italia da Agenda Digitale richiama la necessità di studi longitudinali e invita a leggere l'impatto dei social sul cervello in modo rigoroso, senza slogan.

È qui che le funzioni esecutive diventano la vera parola chiave. Perché **se l'attenzione viene continuamente spezzata, se ogni attesa viene riempita da uno stimolo, se la noia non trova più spazio e il cervello si abitua a micro-ricompense continue, a essere messa sotto pressione è proprio la capacità di autoregolarsi.** Non si tratta solo di “essere distratti”: si tratta di faticare di più a restare su un compito, tollerare la frustrazione, rinviare una gratificazione, scegliere invece di reagire d'impulso. Le funzioni esecutive, in questo senso, sono la cabina di regia del comportamento.

Il tema riguarda in modo ancora più delicato chi presenta fragilità attentive o di autoregolazione, come accade in diversi disturbi del neurosviluppo. Si sottolinea che le funzioni esecutive sono particolarmente importanti nei bambini e in chi può presentare condizioni come ADHD o altri disturbi dell'apprendimento e del neurosviluppo. In questi casi, **un ambiente digitale iperstimolante può rappresentare un ulteriore terreno di difficoltà nella gestione del focus, dell'impulsività e della persistenza sul compito.**

Per questo oggi la questione non è demonizzare i social, ma recuperare un uso più consapevole degli strumenti digitali. Significa proteggere il sonno, evitare la frammentazione continua, ritagliare momenti di attenzione piena, distinguere tra utilizzo attivo e consumo passivo, e restituire valore a esercizi mentali che richiedono concentrazione, memoria di lavoro e controllo della risposta. È in questo spazio che può trovare senso anche l'uso di applicazioni orientate al training cognitivo. La pagina ufficiale di Tower12 (<https://tower12.net/app>) presenta l'app come uno strumento con quiz cognitivi, classifiche in tempo reale e ADHD Meter, con l'obiettivo dichiarato di allenare la mente ogni giorno. In un ecosistema dominato dallo scrolling, la possibilità di usare il digitale anche per misurarsi con compiti cognitivi strutturati introduce almeno un cambio di prospettiva: dal consumo automatico all'interazione intenzionale. Fermo restando la necessità di medici e specialisti per le condizioni patologiche e da studiare con attenzione.

Il punto, allora, non è scegliere tra tecnologia sì o tecnologia no. Il punto è capire come la usiamo e cosa stiamo allenando ogni giorno: la reazione immediata o la capacità di fermarci, la dispersione o la direzione, l'impulso o il controllo. In un'epoca in cui tutto compete per la nostra attenzione, le funzioni esecutive restano il presidio più silenzioso e più prezioso della libertà mentale. E forse la domanda più attuale è proprio questa: stiamo ancora guidando noi il nostro tempo mentale, o lo stiamo consegnando a ciò che lo interrompe più in fretta?

In fondo, la domanda più importante non è se i social facciano bene o male in assoluto. La domanda vera è un'altra: **quanto spazio stiamo lasciando, ogni giorno, alle funzioni che ci aiutano a scegliere, a fermarci, a pensare e a restare presenti?** Perché nell'epoca della connessione continua, la salute mentale passa anche da qui: dalla qualità dell'attenzione, dalla capacità di autoregolazione e dalla difesa di quella parte del cervello che ci consente di non vivere soltanto di stimoli, ma di direzione.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/blog/funzioni-esecutive-e-social-media-cosa-accade-davvero-alla-nostra-attenzione-nellera-dello-scrolling/1244927/>

Generato il 11/05/2026