



IFC - Istituto di Fisiologia Clinica
Consiglio Nazionale delle Ricerche

Anticipazione dati ESPAD®Italia 2025



DIS-CONNESSI ESPAD

C'è stata una promessa, agli albori dell'era digitale: saremo sempre connessi, non saremo mai più soli. Quindici anni dopo, quella promessa si è capovolta. Per oltre 1,6 milioni di adolescenti italiani (il 61% degli studenti tra i 15 e i 19 anni), la rete ha smesso di essere solo uno strumento di scoperta per trasformarsi in un ambiente che può ospitare una profonda vulnerabilità, dove l'iperconnessione si può tradurre, paradossalmente, in un isolamento silenzioso che spinge oltre 50.000 giovani al ritiro sociale.

È questa la fotografia che emerge dai nuovi dati ESPAD®Italia 2025, studio condotto dall'Istituto di Fisiologia clinica del CNR che verranno presentati in anteprima all'evento "DI-SCONNESSI: la solitudine è social", promosso dal Dipartimento di Scienze Umane del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) oggi, 19 marzo, a Roma. Un momento di rottura e confronto che unisce la ricerca scientifica alle storie vere, attraverso la proiezione del film "MIA", il dialogo con il cast e l'esperienza sul campo di Fondazione Carolina.

L'evoluzione del rischio

I dati ci raccontano di una soglia di allarme che si è progressivamente spostata. Nel 2011, l'uso a rischio di Internet riguardava meno di 1 adolescente su 10. Oggi, dopo l'evidente accelerazione impressa dal biennio 2020-2021, la quota sfiora 1 su 6 (14,9%), colpendo con maggiore durezza le ragazze (17,4%).

Oltre a quanto si sta online, a preoccupare, è il cosa accade in quello spazio. Dal 2018 a oggi, le vittime di Cyberbullismo sono passate dal 31,1% al 45,2%. Ancora più inquietante è il raddoppio degli "autori" di violenza online (dal 16,6% al 29,9%), in un cortocircuito relazionale dove i ruoli si confondono: oggi il 22% dei ragazzi è, contemporaneamente, vittima e carnefice.

Il gioco ai videogiochi nel frattempo si è normalizzato (gioca il 71% degli studenti), ma nasconde insidie nuove. Le loot box (i "pacchetti a sorpresa" a pagamento nei videogiochi) stanno facendo da ponte verso il gioco d'azzardo, che oggi coinvolge illegalmente 900mila minorenni. Parallelamente, si fa strada la fascinazione per i soldi facili: il 17,1% degli studenti ha già sperimentato il trading online, bruciando le tappe verso un'età adulta fatta di speculazioni e "social trading".



Il focus sul Lazio

Questa situazione nazionale trova nel Lazio uno specchio fedele, dimostrando come il digitale sia ormai il luogo primario dove si forma e, spesso, si incrina l'esperienza dei ragazzi.

Nella regione, il 72% degli adolescenti vive quotidianamente il mondo del gaming, ma è sul fronte delle relazioni e delle nuove dipendenze che i dati colpiscono maggiormente. Il cyberbullismo è una piaga che tocca quasi la metà degli studenti laziali (44,9% le vittime, 29,4% gli autori attivi), con picchi critici nella provincia di Roma, dove quasi un 15-17enne su due (49,4%) subisce prevaricazioni online. Non solo: il Lazio fotografa perfettamente l'emergere del trading giovanile. Il 17,7% dei ragazzi ha già fatto trading online (con un netto sbilanciamento maschile al 26,8%).

Tre impegni per non lasciarli soli

Questo evento al CNR vuole essere un punto di partenza per invertire la rotta. Dalle aule di Piazzale Aldo Moro parte un appello a istituzioni, scuole e famiglie basato su tre pilastri d'azione:

Vedere la fragilità: Potenziare l'ascolto per intercettare precocemente le micro-fratture relazionali (dal phubbing al ghosting).

Proteggere il reale: Creare e difendere spazi fisici "senza schermi", essenziali per rigenerare il benessere psicologico e la vera socialità.

Formare alla scelta: Fornire ai ragazzi gli strumenti critici per disinnescare i meccanismi predatori della rete (dall'azzardo mascherato da gioco alla violenza di gruppo).

Sabrina Molinaro

Responsabile Sez. Epidemiologia e Ricerca sui Servizi Sanitari Cnr-Ifc, Coordinatrice progetto ESPAD EU

sabrina.molinaro@cnr.it



ANALISI DI DETTAGLIO

La Generazione Z tra connessioni e vulnerabilità. La mappa delle dipendenze digitali secondo ESPAD®Italia 2025

La giornata “tipo” online: cosa fanno e come è cambiato l’uso

L’uso digitale degli adolescenti è fatto di gesti ripetuti, ordinari: chat e social network, streaming, ricerche. Nel 2025, tra le attività indicate da chi passa almeno 4 ore online in un giorno di scuola, “chat e social network” arrivano al 30,1% e “film/serie in streaming, musica” al 17,7%; seguono “ricerche/lettura di quotidiani” (6,9%), “giochi di ruolo o d’avventura” (6,2%), “siti per adulti” (3,7%) e “giochi online” (2,9%).

La linea di confine è quella in cui l’utilizzo della rete smette di essere governato. Nel 2025, il 14,9% degli studenti presenta un profilo di “uso di Internet a rischio”, pari a quasi 370.000 adolescenti; le differenze di genere sono nette: 12,3% tra i maschi e 17,4% tra le femmine.

L’identikit che emerge riguarda un intreccio di comportamenti potenzialmente pericolosi: tra chi ha un profilo a rischio si osservano più eccessi alcolici e più uso di sostanze illegali, un ricorso più frequente a psicofarmaci, maggior coinvolgimento in comportamenti antisociali (furti o risse), più assenze e rendimento scolastico più basso, insieme a una soddisfazione minore nelle relazioni con amici/compagni e in famiglia.

Relazioni che si sfilacciano: phubbing, ghosting, cyberbullismo

La fragilità digitale si misura anche in micro-fratture relazionali. Il 38% degli studenti guarda spesso il telefono anche quando è in compagnia (phubbing), con differenze di genere anche in questo caso piuttosto marcate (35% maschi; 42% femmine).

Il 28,9% riferisce di essere vittima di ghosting (maschi 23,7%; femmine 34,2%): l’esperienza di essere “tagliati fuori” all’improvviso, spesso dentro relazioni amicali o tra conoscenti.

Uno dei comportamenti più controversi collegati alla rete è il cyberbullismo: negli ultimi 12 mesi il 45,2% degli studenti dice di esserne stato vittima (circa 1.120.000 ragazzi e ragazze), mentre il 29,9% riferisce di averne compiuto atti (circa 740.000). Non esistono solo “vittime” e “autori”: nel 2025 il 22% rientra nel profilo “cyberbulli-vittime” persone che hanno in qualche modo sia messo in atto che subito cyberbullismo.

Le forme più ricorrenti di violenza online includono insulti in chat di gruppo, esclusione o blocco dai gruppi online, messaggi offensivi o minacciosi, e la diffusione di foto e video senza consenso: azioni che spesso avvengono “in compagnia”, dentro cerchie amicali e scolastiche.



Dal gaming al gioco d'azzardo

Il gaming è una pratica diffusissima: nel 2025 ha giocato ai videogiochi nell'ultimo anno il 71,2% degli studenti (circa 1.762.000), e l'89% lo ha fatto almeno una volta nella vita (oltre 2,3 milioni).

Ma l'attenzione si concentra sui profili di rischio: il 15,3% presenta un profilo di gioco a rischio (circa 379.351), con un marcato divario di genere (23,2% maschi; 7,3% femmine).

Dentro l'esperienza di gioco si collocano anche le loot box: nel 2025, il 14% degli studenti giocatori ha trovato una loot box negli ultimi 12 mesi, quota che sale al 17% tra i gamer a rischio.

Il problema è che loot box e gioco d'azzardo sono contigui ed è qui che il quadro si fa ancora più delicato: tra i giocatori d'azzardo problematici, il 20% dice di aver trovato una loot box negli ultimi 12 mesi e il 75,6% riferisce di aver dedicato tempo per ottenerne una.

Anche 'da solo', il capitolo "azzardo" resta centrale: nel 2025 circa 1 milione e 500mila studenti ha giocato d'azzardo nell'ultimo anno (60%); tra chi ha giocato, più di 170mila studenti presentano un profilo a rischio (7,1%) e circa 130mila un profilo problematico (5,2%).

Anche se giocare prima dei 18 anni sarebbe illegale, questo fenomeno riguarda anche una fetta consistente di minorenni: sono 900mila gli studenti che hanno giocato d'azzardo prima dei diciotto anni. Anche per il gioco d'azzardo online parliamo di una quota significativa: nel 2025 il 13,9% degli studenti ha giocato online negli ultimi 12 mesi (stima: 344.000), con oltre 180mila minorenni coinvolti; il divario di genere è marcato (22,9% maschi; 4,7% femmine).

Trading online e social trading: il rischio che cambia forma

Tra i comportamenti emergenti, ESPAD®Italia 2025 fotografa anche il trading online: il 17,1% degli studenti ha fatto trading online nella vita (oltre 400.000 ragazzi e ragazze). Tra chi ha fatto trading, il 72,9% preferisce farlo individualmente, ma il "social trading" entra nelle abitudini: il 18,9% l'ha fatto qualche volta e 8,2% sempre. C'è una dimensione economica concreta: nel mese antecedente lo studio, tra chi ha fatto trading nella vita, il 29% ha speso denaro per trading finanziario e il 25% per trading sportivo.

Quando la rete non basta: ritiro sociale e isolamento

Accanto all'iper-connessione cresce la preoccupazione per l'isolamento nel mondo reale: sono oltre 50.000 gli studenti con abitudini di vita compatibili con un ritiro sociale.

Le cause riportate includono problemi psicologici, difficoltà relazionali, problemi familiari e scolastici; durante l'isolamento, tra le attività più frequenti compaiono uso dei social network, dormire molto, ascoltare musica, giocare online, guardare la televisione.



EVOLUZIONI E TREND

Le cose, negli ultimi anni, sono cambiate tanto. Nel 2011 il rischio online “si vedeva poco”: riguardava meno di 1 adolescente su 10. Nel 2025, la stessa misura racconta un'altra storia: quasi 1 su 6. In mezzo ci sono quattordici anni che hanno “aggiunto” tecnologia alla vita quotidiana, hanno cambiato il modo in cui si entra in relazione, si gioca, si litiga, ci si espone e ci si ferisce.

Se seguiamo, per esempio, la traiettoria dell'uso di internet a rischio dal 2011 al 2025, il totale sale dall'8,8% al 14,9%. È una linea non perfettamente dritta, ma ha un punto di svolta netto: il passaggio dal 2020 (9,5%) al 2021 (13,9%). È come se, a un certo punto, la soglia si fosse spostata per tutti. Soprattutto per le ragazze: nel 2025 l'uso a rischio arriva al 17,4% tra le femmine, contro il 12,3% tra i maschi. Un divario che nel tempo si allarga, fino a superare i 5 punti percentuali.

Per quanto riguarda il Cyberbullismo, la curva non lascia dubbi. Tra 2018 e 2025 cresce sia la quota di chi si identifica come vittima (nei 12 mesi) sia la quota di chi si dice autore. Le vittime passano dal 31,1% (2018) al 45,2% (2025), con un salto molto marcato nel 2021 (46,2%). Sul lato “autori” si vede un cambio di passo ancora più inquietante: dal 16,6% (2018) al 29,9% (2025), con un massimo nel 2024 (31,8%). Dentro questo aumento, il genere conta sempre di più: tra i maschi la quota arriva al 34,2% nel 2025, mentre tra le femmine è al 25,3%. Il gap si allarga nel tempo: da 2,7 punti nel 2018 a quasi 9 punti nel 2025. In altre parole: la crescita non è neutra, e la distanza fra maschi e femmine, sul ruolo di autore, diventa più pronunciata anno dopo anno.

Sul versante “vittime”, invece, la storia è più mobile e somiglia a un pendolo: in diversi anni le ragazze risultano più esposte (ad esempio nel 2022: 49,1% femmine contro 44,7% maschi), mentre nel 2024-2025 i maschi tornano leggermente sopra (2025: 46,0% maschi vs 44,1% femmine). La vulnerabilità online non è fissa, cambia assetto, si sposta.

Anche la grande narrazione del gaming smette di essere “un mondo da maschi” e diventa sempre più trasversale. Nel 2018 giocava nell'anno il 62,6% del totale; nel 2025 si arriva al 71,2% (massimo nel 2024: 73,0%). I maschi restano più presenti (86,6% nel 2025), ma la variazione più forte è tutta nelle femmine: dal 43,9% del 2018 al 55,6% del 2025. Il divario si riduce: da 37 punti a 31. È come se, nel corso degli anni, il videogioco avesse cambiato posto in classifica: da passatempo “di un gruppo” a pratica più normalizzata, più condivisa. Eppure, proprio quando diventa più comune, resta un punto critico: il gaming a rischio. Sul totale resta stabile (15,2% nel 2018; 15,3% nel 2025), e la distanza di genere è ancora ampia: nel 2025 è al 23,2% tra i maschi e al 7,3% tra le femmine. Qui il gap resiste.

Mettendo insieme queste traiettorie, la storia è chiara: dal 2011 al 2025 la dimensione digitale accelera e redistribuisce comportamenti. I divari di genere in alcuni ambiti si riducono (gaming nell'anno), in altri si allargano (autori di cyberbullismo; internet a rischio), in altri ancora cambiano direzione nel tempo (vittime di cyberbullismo).



FOCUS SUL LAZIO

Nel Lazio la vita digitale degli adolescenti si muove sugli stessi tre assi che ormai si intrecciano ogni giorno nella vita dei ragazzi italiani: intrattenimento (videogiochi), relazioni (conflitto e prevaricazione online), soldi (il primo contatto con il trading). Il digitale è il luogo in cui una parte enorme dell'esperienza quotidiana si forma, si consolida e, in alcuni casi, si incrina.

Il primo dato racconta un fenomeno di massa: il 72,0% dei 15-19enni nel Lazio dichiara ha giocato ai videogiochi negli ultimi 12 mesi, pari a circa 180.000 adolescenti. L'età riduce leggermente la quota (dal 76,3% tra i 15-17 anni al 65,2% tra i 18-19), ma il vero spartiacque è il genere: tra i 15-19 anni gioca il 90,0% dei maschi (circa 110.000) contro il 53,1% delle femmine (circa 63.000).

Nel Lazio, la quota di adolescenti che risultano vittime di cyberbullismo negli ultimi 12 mesi è del 44,9% (circa 110.000 ragazzi e ragazze). Qui l'età pesa: si passa dal 48,2% tra i 15-17 anni al 39,7% tra i 18-19. Il genere, in questo caso, cambia forma con l'età: tra i 15-17 le percentuali sono molto vicine (maschi 47,2%, femmine 49,3%), mentre tra i 18-19 la distanza cresce (maschi 45,5%, femmine 33,6%). Anche le province mostrano variazioni: tra i 15-17enni si va dal 44,5% di Viterbo al 49,4% di Roma; tra i 18-19enni dal 36,4% di Frosinone al 43,2% di Latina.

Il quadro si completa con l'indicatore speculare, quello di chi ha preso parte ad azioni di cyberbullismo negli ultimi 12 mesi. Nel Lazio la stima complessiva è 29,4% (circa 72.000 adolescenti). Anche qui si osserva una diminuzione con l'età (dal 32,8% tra i 15-17 al 24,0% tra i 18-19).

Infine, c'è un terzo capitolo che sta entrando di corsa nelle biografie digitali: il trading online. Nel Lazio, la quota di adolescenti che racconta di aver fatto trading online almeno una volta nella vita è 17,7% (circa 43.000 ragazzi e ragazze). È un fenomeno già visibile a 15-17 anni (17,0%) e leggermente più alto a 18-19 (18,8%), ma ancora una volta con un divario di genere molto netto: 26,8% tra i maschi (circa 34.000) contro 8,1% tra le femmine (circa 10.000).

Nel complesso, i dati del Lazio disegnano un'unica traiettoria: la vita online degli adolescenti non è fatta di compartimenti stagni. Il gaming è la porta d'ingresso più comune e trasversale, il cyberbullismo è una zona d'ombra che coinvolge una quota molto ampia di ragazzi e ragazze (sia come vittime sia come partecipanti), e il trading compare già in età scolastica come pratica "adulta" anticipata. La dimensione digitale è ormai un ambiente di crescita, socialità, conflitto e sperimentazione economica, e va letta con strumenti capaci di tenere insieme tutti questi piani.

Tre impegni per un futuro digitale più sicuro

Da questi dati emerge una direzione di lavoro, concreta, condivisa tra scuola, famiglie, istituzioni e comunità. Abbiamo tre impegni per il futuro digitale: vedere la fragilità (ascolto e intercettazione precoce), proteggere il reale (spazi "senza schermi" per rigenerare socialità e benessere), formare alla scelta (competenze critiche per riconoscere rischi e trasformare l'uso in consapevolezza).



APPENDICE – TABELLE

INDICATORI GENERICI

Indicatore	Maschi %	Femmine %	Totale %
Chat e social network (>4h in un giorno di scuola)	22,9%	37,4%	30,1%
Streaming (film/serie, musica) (>4h)	14,0%	21,5%	17,7%
Ricerche / lettura quotidiani (>4h)	6,8%	7,0%	6,9%
Giochi di ruolo o d'avventura (>4h)	8,8%	3,4%	6,2%
Siti per adulti (>4h)	5,2%	2,3%	3,7%
Giochi online (>4h)	4,0%	1,8%	2,9%
Totale: Internet >4h (giorno di scuola)	33,7%	45,3%	39,5%
Uso di Internet a rischio (SPIUT)	12,3%	17,4%	14,9%
Ghosting (vittima: 'essere bloccato/ghostato')	23,7%	34,2%	28,9%
Cyberbullismo: vittima (ultimi 12 mesi)	46,0%	44,1%	45,2%
Cyberbullismo: autore/partecipazione (ultimi 12 mesi)	34,2%	25,3%	29,9%
Cyberbullismo: cyberbulli-vittime (ultimi 12 mesi)	25,8%	18,0%	22,0%
Videogiochi: ha giocato negli ultimi 12 mesi	86,6%	55,6%	71,2%
Videogiochi: ha giocato almeno una volta nella vita	94,5%	82,6%	88,5%
Gaming a rischio (prevalenza: 'alto score')	23,2%	7,3%	15,3%
Gioco d'azzardo online (ultimi 12 mesi)	22,9%	4,7%	13,9%
Trading online nella vita (ha fatto trading)	25,6%	8,4%	17,1%
Ritiro sociale (voce nel file: 'Hikikomori...')	12,5%	14,6%	13,6%

USO DI INTERNET A RISCHIO TREND

Anno	Maschi %	Femmine %	Totale %
2011	8,3%	9,3%	8,8%
2012	9,6%	9,9%	9,8%
2013	9,6%	9,6%	9,6%
2014	8,0%	10,6%	9,3%
2015	10,2%	11,8%	11,0%
2016	11,0%	11,7%	11,4%
2017	8,5%	10,8%	9,6%
2018	8,8%	12,7%	10,8%
2019	9,1%	13,7%	11,4%
2020	7,4%	11,7%	9,5%
2021	10,5%	16,8%	13,9%
2022	9,0%	17,8%	13,5%
2023	10,1%	16,7%	13,5%
2024	10,8%	15,2%	13,1%
2025	12,3%	17,4%	14,9%



AUTORI DI CYBERBULLISMO TREND

Anno	Maschi %	Femmine %	Totale %
2018	18,0%	15,2%	16,6%
2019	19,2%	18,2%	18,7%
2020	23,5%	19,2%	21,4%
2021	30,6%	26,9%	28,8%
2022	30,7%	26,0%	28,3%
2023	32,0%	27,0%	29,5%
2024	34,5%	28,7%	31,8%
2025	34,2%	25,3%	29,9%

CYBERVITTIME TREND

Anno	Maschi %	Femmine %	Totale %
2018	30,9%	31,2%	31,1%
2019	32,8%	33,1%	33,0%
2020	34,1%	34,2%	34,1%
2021	44,2%	47,8%	46,2%
2022	44,7%	49,1%	46,9%
2023	42,9%	47,6%	45,3%
2024	47,2%	46,6%	47,1%
2025	46,0%	44,1%	45,2%

GAMING NELL'ANNO TREND

Anno	Maschi %	Femmine %	Totale %
2018	81,0%	43,9%	62,6%
2019	85,2%	45,6%	64,5%
2020	79,8%	38,5%	59,8%
2021	88,7%	46,9%	68,0%
2022	86,2%	49,2%	67,7%
2023	85,2%	49,2%	67,2%
2024	88,2%	57,0%	73,0%
2025	86,6%	55,6%	71,2%



GAMING A RISCHIO TREND

Anno	Maschi %	Femmine %	Totale %
2018	23,4%	6,4%	15,2%
2019	25,6%	8,2%	16,7%
2020	19,1%	3,8%	11,7%
2021	22,4%	6,1%	14,5%
2022	24,4%	7,2%	15,8%
2023	23,8%	8,4%	16,1%
2024	24,7%	8,4%	16,8%
2025	23,2%	7,3%	15,3%

FOCUS LAZIO – GAMING NELL'ANNO

Area	Totale 15-19 %	15-17 %	15-17 M %	15-17 F %	18-19 %	18-19 M %	18-19 F %
Lazio	72,0%	76,3%	92,7%	59,0%	65,2%	85,6%	43,7%

FOCUS LAZIO – CYBERVITTIME NELL'ANNO

Area	Totale 15-19 %	15-17 %	15-17 M %	15-17 F %	18-19 %	18-19 M %	18-19 F %
Lazio	44,9%	48,2%	47,2%	49,3%	39,7%	45,5%	33,6%

FOCUS LAZIO – CYBERBULLI NELL'ANNO

Area	Totale 15-19 %	15-17 %	15-17 M %	15-17 F %	18-19 %	18-19 M %	18-19 F %
Lazio	29,4%	32,8%	40,9%	24,2%	24,0%	30,9%	16,8%

FOCUS LAZIO – TRADING NELLA VITA

Area	Totale 15-19 %	15-17 %	15-17 M %	15-17 F %	18-19 %	18-19 M %	18-19 F %
Lazio	17,7%	17,0%	24,3%	9,2%	18,8%	30,6%	6,4%