

# Smartphone

*come ne faccio uso al lavoro e oltre...*



## COME NE FACCIAMO USO AL LAVORO E OLTRE...

Gran parte della ricerca epidemiologica recente è stata dedicata alla valutazione dei possibili effetti cancerogeni dell'esposizione alle onde elettromagnetiche emesse dai telefoni cellulari. Enti internazionali come lo IARC e l'OMS raccomandano un continuo controllo e monitoraggio del fenomeno.

Le onde elettromagnetiche generate dal funzionamento dei telefoni cellulari determinano due tipi di effetti sulla salute:

Effetti termici, a breve termine, correlati ad una esposizione di breve durata caratterizzata da elevati livelli di campo ed effetti non termici, a lungo termine ad una esposizione di lunga durata caratterizzata da bassi livelli di campo. In presenza di tassi d'assorbimento elevati sono particolarmente a rischio gli organi poco vascolarizzati in quanto si riscaldano più velocemente tra questi occhi e testicoli, aumentando così il rischio rispettivamente di cataratta e sterilità. Gli effetti a lungo termine possono interessare il sistema nervoso, cardiovascolare ed endocrino ma il meccanismo non è ancora noto. Per i genitori e caregiver dei più piccoli, è importante sapere i rischi possono essere anzitutto

fisici con problematiche legate alla vista, cognitivi, poiché l'iperstimolazione continua condurrebbe ad un forte affaticamento, con ripercussione anche sulla sfera scolastica. Potrebbe inoltre svilupparsi già in tenera età una difficoltà nell'interazione sociale e nei casi più gravi l'isolamento, fenomeno chiamato Hikikomori, che espone al rischio di sviluppare malattie psichiatriche, questo fenomeno riguarda soprattutto giovani dai 14 ai 30 anni.

La dipendenza da smartphone viene definita nomofobia ed è una condizione psicologica caratterizzata da un'eccessiva paura di rimanere senza il proprio telefono cellulare o di non essere connessi a internet. Questa paura può manifestarsi con ansia e segni fisici come tremori, battito cardiaco accelerato, sudorazione, disturbi respiratori e nausea, che possono far capire che si è dipendenti.

L'uso consapevole dello smartphone implica un utilizzo equilibrato e responsabile, tenendo conto dei potenziali impatti negativi sulla salute, le relazioni e la produttività. Si tratta di trovare un equilibrio tra i benefici offerti dalla tecnologia e la necessità di non diventare dipendenti



## LAVORO E USO DEI CELLULARI

Secondo una sentenza del 2009 della Corte di Cassazione è stata riconosciuta una malattia professionale in seguito all'esposizione di campi elettromagnetici (CEM) emessi dai telefoni mobili, affermando che non è necessaria una "ragionevole certezza" bensì è sufficiente un "elevato grado di probabilità". Nel caso specifico il lavoratore aveva contratto un tumore al nervo trigemino a causa dell'intenso uso quotidiano che era tenuto a fare del telefono mobile.

Per ben 12 anni ne aveva fatto uso per 5-6 ore al giorno, contraendo, come fatto cenno, una grave patologia tumorale all'orecchio sinistro perché teneva il dispositivo mobile sempre da quell'orecchio in quanto con la mano dx rispondeva al telefono fisso collocato sulla scrivania o prendeva note e appunti. La Cassazione ha sottolineato che l'analisi della letteratura non portava ad un giudizio esaustivo, ma, con tutti i limiti nella tipologia degli studi, un rischio aggiuntivo per i tumori cerebrali, ed in particolare per il neurinoma, era documentato dopo un'esposizione per più di 10 anni a radiofrequenze emesse da telefoni portatili e cellulari e che doveva dunque riconoscersi un ruolo almeno concausale delle radiofrequenze nella genesi della neoplasia subita dall'assicurato, configurante probabilità qualificata.

Le politiche aziendali dovrebbero orientarsi a scelta di strumenti per chat e videochiamate tra colleghi che si possano utilizzare anche da PC e non solo da smartphone.

La sorveglianza sanitaria dei lavoratori secondo l'attuale configurazione del Capo IV Titolo VIII e art. 211 è orientata ai lavoratori particolarmente sensibili al rischio ove la VdR ne rilevi la necessità. È importante per una corretta valutazione dei rischi non dimenticare eventuali infortuni in itinere in cui il lavoratore ad esempio utilizza lo smartphone per pronta disponibilità oppure durante l'attività lavorativa quotidiana e sia anche impegnato alla guida.

## RELAZIONI SOCIALI E VITA REALE

- **Essere presenti:** evitare di utilizzare lo smartphone durante le interazioni sociali e dedicare tempo di qualità alle persone care
- **Creare momenti di disconnessione:** ritagliarsi del tempo per attività che non richiedono l'uso dello smartphone, come passeggiate, lettura o hobby
- **Non utilizzare lo smartphone in luoghi pubblici:** evitare di usare il telefono in modo rumoroso o invadente in luoghi pubblici
- **Proteggere i propri dati e verificare le fonti:** sviluppare un approccio critico verso le informazioni trovate online e verificare le fonti prima di condividerle
- **Coinvolgere i bambini e i ragazzi:** educare i più giovani all'uso consapevole dello smartphone, insegnando loro a gestire il tempo e a riconoscere i potenziali rischi. 9 giovani su 10, a partire dai 14 anni, possiedono uno smartphone e lo utilizzano in modo frequente e continuo, restando connessi fino a quattro-sei ore al giorno
- **Sostenere la comunicazione interpersonale:** incoraggiare le interazioni faccia a faccia e la comunicazione verbale, soprattutto tra i più giovani.
- Adottando queste semplici pratiche, è possibile godere dei benefici dello smartphone senza cadere nella dipendenza e preservando la propria salute, le relazioni e la qualità della vita
- **Stabilire limiti:** Definire orari specifici per l'uso dello smartphone e limitare il tempo trascorso davanti allo schermo, specialmente prima di dormire o durante i pasti
- **Disattivare le notifiche:** Ridurre le notifiche non necessarie per evitare interruzioni continue e distrazioni



## E' IMPORTANTE SAPERE CHE

L'utilizzo assiduo dello smartphone si traduce, nel 90% dei casi tra i 16 e i 40 anni, in una serie di abitudini controproducenti: perdita del sonno, con l'utilizzo fino a tarda notte, ansia da interazione, ovvero il timore di non essere raggiungibili e necessità di controllare le notifiche, riduzione della socialità, si preferiscono interazioni online a quelle "faccia a faccia", diminuzione delle prestazioni, problemi a scuola, al lavoro e nelle relazioni interpersonali.



## CONSIGLI

- Usa auricolare e vivavoce, se non è possibile alterna spesso l'orecchio.
- Telefona quando c'è campo
- Evita di tenerlo in tasca e/o a contatto con il corpo ed evitare di addormentarti con lo smartphone accanto, per favorire un sonno di qualità
- Se sei in auto, treno o in movimento, ricorda che il telefonino può emettere un campo elettromagnetico più intenso
- Evita di far usare il telefono a bambini al di sotto dei 12 anni
- Usa una postura corretta

