

Il bambino digitale.

Il 19 novembre 2024, in occasione degli Stati Generali della Pediatria, è stato presentato un documento della Società Italiana di Pediatria, che riassume le raccomandazioni aggiornate per famiglie, scuola e pediatri riguardo l'impatto del digitale sulla vita di bambini e adolescenti. Il documento è frutto di un'analisi di più di 6800 studi recenti della letteratura internazionale sugli effetti dell'uso di smartphone, tablet, videogiochi, social media sulla salute fisica, cognitiva, mentale e relazionale dei minori.

Le nuove indicazioni, elaborate da pediatri, psicologi ed esperti delineano un percorso educativo condiviso per famiglie, scuole e professionisti, per accompagnare bambini e adolescenti verso un uso equilibrato e rispettoso dei tempi di sviluppo.

- Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati.
- Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale.
- Ritardare il più possibile l'uso dei social media, anche se consentiti per legge.
- Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire.
- Incentivare l'attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo.
- Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti in tutte le fasce d'età.

Confermate le raccomandazioni già emanate nel 2018: niente dispositivi sotto i 2 anni, limitarli a meno di un'ora al giorno tra i 2 e i 5 anni e a meno di 2 ore dopo i 5 anni, sotto il controllo dell'adulto.

Quali i rischi conseguenti all'eccesso di tempo impiegato davanti agli schermi?

- **OBESITA'.** Sotto i 13 anni, anche un'esposizione superiore a un'ora al giorno può essere un fattore di rischio, mentre oltre due ore al giorno di schermo aumentano del 67% il rischio di sovrappeso o obesità negli adolescenti rispetto ai coetanei con esposizione inferiore anche per effetto della sedentarietà e del marketing alimentare digitale.

Dott.ssa Graziella Guariso

Specialista in Gastroenterologia Pediatrica

- **SVILUPPO COGNITIVO.** L'esposizione precoce ai dispositivi digitali può interferire con i processi di apprendimento e linguaggio. Gli studi di neuroimaging mostrano modifiche nelle aree cerebrali legate all'attenzione e alla comprensione.
- **SONNO.** L'89% degli adolescenti dorme con il cellulare in camera, favorendo deprivazione cronica di sonno.
- **SALUTE MENTALE.** Un uso intensivo dei dispositivi è correlato ad ansia, sintomi depressivi e minore autostima. Le adolescenti risultano più vulnerabili agli effetti della comparazione sociale e al "Fear of missing out".
- **DIPENDENZE DIGITALI.** La prevalenza dell'Internet Gaming Disorder varia dall'1,7% al 10,7%; l'uso problematico dello smartphone riguarda fino al 20% dei giovani, con alterazioni cerebrali simili a quelle osservate nelle dipendenze da nicotina.
- **SALUTE VISIVA.** Aumentano i casi di affaticamento visivo, secchezza oculare e miopia precoce, aggravati dalla scarsa esposizione alla luce naturale.
- **CYBERBULLISMO e VIOLENZA ONLINE.** In aumento anche tra i più piccoli (+26% tra 10 e 13 anni). Le vittime presentano un rischio triplo di reazione suicidaria. L'esposizione a contenuti violenti o sessualmente espliciti aumenta aggressività e disagio emotivo.
- **SESSUALITA' ONLINE e PORNOGRAFIA.** L'esposizione precoce alla pornografia online è in aumento e si associa a comportamenti sessuali a rischio.

Le 7 P che aiutano a crescere:

Posticipare

Ritardare il più possibile l'accesso a internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.

Proteggere

Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.

Preservare la presenza dell'adulto

L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.

Porre regole chiare

Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.

Partecipare all'educazione digitale

Parlare apertamente di cyber bullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online.

Prevenire rischi e dipendenze

Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.

Promuovere esperienze reali

Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.

Per ulteriori informazioni: Ufficio stampa Società Italiana di Pediatria

ufficiostampasip@gmail.com – www.sip.it