

No a smartphone e tablet prima dei due anni, durante i pasti e prima di andare a dormire. Limitare l'uso a massimo 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni e a massimo 2 ore al giorno per quelli di età compresa tra i 5 e gli 8 anni. Sconsigliati programmi con contenuti violenti e soprattutto l'uso di telefonini e tablet per calmare o distrarre i bambini. No al cellulare "pacificatore". Sì, invece, all'utilizzazione di applicazioni di qualità da usare insieme ai genitori.

Arrivano le Raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria (SIP) che per la prima volta si esprime con un documento ufficiale sull'uso dei media device (cellulari, smartphone, tablet, pc, ecc.) nei bambini da 0 a 8 anni di età. Il *Position*

Statement dei pediatri italiani, pubblicato sulla rivista "The Italian Journal of Pediatrics" (<https://rdu.be/Xx8t>) è stato presentato a Roma in occasione del 74° Congresso Italiano di Pediatria ed è il frutto di un'approfondita analisi della letteratura scientifica che ha indagato sia gli effetti positivi sia quelli negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini al fine di stabilire l'età più appropriata per l'esposizione ai media device e le corrette modalità.

"Nessuna criminalizzazione delle tecnologie digitali, anzi, alcune applicazioni hanno mostrato di avere un impatto positivo sull'apprendimento in età prescolare, purché usate insieme ai genitori. Ma come pediatri che hanno a cuore la salute psicofisica dei bambini non possiamo trascurare i rischi documentati di un'esposizione precoce e

92%

i bambini che negli USA iniziano a usarli già nel primo anno di vita e all'età di due anni li utilizzano giornalmente.

8 su 10

i bambini italiani tra i 3 e i 5 anni che sanno usare il cellulare dei genitori.

30%

i genitori che ricorrono allo smartphone per distrarre o calmare il bambino già durante il primo anno di vita...

...il 70%

al secondo anno.

*Arrivano le
Raccomandazioni
della Società
Italiana
di Pediatria,
tra le quali
"no al telefonino
'pacificatore'"*

I rischi (e le opportunità) di smartphone e tablet

prolungata a smartphone e tablet”, ha spiegato Alberto Villani, Presidente SIP. Numerose infatti sono le evidenze scientifiche sulle interazioni con lo sviluppo neuro-cognitivo, il sonno, la vista, l’udito, le funzioni metaboliche, le relazioni genitori-figli e lo sviluppo emotivo in età evolutiva.

“È importante – ha aggiunto Elena Bozzola, Segretaria Nazionale SIP – porre ai bambini dei limiti e trovare dei modi alternativi per intrattenerli e calmarli, così come si rivela preziosa la partecipazione educativa dei genitori all’esperienza digitale dei figli. Ma soprattutto i genitori dovrebbero dare il buon esempio, limitando l’utilizzo dei media device, perché i bambini sono grandi imitatori”, aggiunge Elena Bozzola. ■

Per visionare lo statement: <https://goo.gl/YxSSo1>



PubMed

- ▼ Kabali HK, Irigoyen MM, Nunez-Davis R, et al. Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics* 2015;136:1044-53.
- ▼ Centro per la Salute del Bambino onlus e Associazione Culturale Pediatri (a cura di). Tecnologie digitali e bambini: un’indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita.
- ▼ Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 2016;138:1-18.

Media device: cosa dicono gli studi

- **Apprendimento.** I media device ostacolano o favoriscono l’apprendimento? Secondo studi recenti, l’uso dei touchscreen potrebbe interferire con lo sviluppo cognitivo dei bambini, perché questi hanno bisogno di un’esperienza diretta e concreta con gli oggetti in modo da affinare il pensiero e la capacità di risolvere i problemi. Il bambino di età inferiore ai 3 anni può apprendere nuove parole attraverso video solo se è presente un genitore che aggiunge altre informazioni durante lo svolgimento delle varie sequenze. L’uso di applicazioni educative ben fatte promuove l’apprendimento nei bambini in età prescolare e nei primi anni di delle elementari. Sfortunatamente la maggior parte delle applicazioni non è strutturata per un’interazione a due (bambino-genitore).
- **Sviluppo.** Una elevata quantità di tempo speso davanti allo schermo è correlata a scarso profitto in matematica, a bassi livelli di attenzione e anche a minori relazioni sociali con i coetanei. Le App per disegnare potrebbero giocare un ruolo positivo nello sviluppo dei bambini e possono essere utilizzate in aggiunta ai tradizionali colori e gessetti in quanto sono sicuri e facili da usare. L’uso dei media device da parte dei bambini può avere effetti positivi solo se ci sono i giusti contenuti e la presenza del genitore.
- **Benessere generale.** L’utilizzo di strumenti elettronici durante l’infanzia per più di 2 ore al giorno è associato ad un aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali. Alcune evidenze suggeriscono inoltre che esiste una correlazione tra utilizzo di tablet, cefalea e dolore muscolare (soprattutto a collo e spalle) dovuto alla postura inappropriata.
- **Sonno.** L’uso dei dispositivi multimediali può interferire con la qualità del sonno attraverso le sollecitazioni causate sia da alcuni contenuti stimolanti sia dall’esposizione alla luce dello schermo che può interferire con il ritmo circadiano quando l’esposizione avviene la sera. Uno studio recente conclude che i bambini di età compresa tra 1 e 4 anni che hanno la televisione in camera hanno una peggiore qualità del sonno, più paura del buio, incubi e dialoghi nel sonno.
- **Vista.** L’esposizione a tablet e smartphone può interferire anche con la vista. L’uso continuo dello smartphone può causare il disturbo di secchezza oculare. Pertanto, il bambino può avvertire una sensazione di corpo estraneo nell’occhio e/o bruciore oculare, una sintomatologia del tutto sovrapponibile a quella dell’occhio secco. Per di più gli smartphone sono utilizzati ad una distanza ravvicinata a causa del loro piccolo schermo led, inducendo quindi fatica oculare, abbagliamento e irritazione. L’eccessivo uso degli smartphone a breve distanza può influenzare lo sviluppo di una condizione chiamata “esotropia acquisita concomitante”. Ovvero può causare una tipologia di strabismo che si verifica quando appare una forma di diplopia che coinvolge dapprima solo la visione lontana e poi anche quella ravvicinata.
- **Udito.** La precoce e prolungata esposizione a intensi livelli di rumore senza periodi di interruzione per le orecchie può portare ad una alterata percezione dei suoni, con possibili interferenze nello sviluppo del linguaggio, nella socializzazione, nella comunicazione e nell’interazione con gli altri bambini.