

In occasione del 75° Congresso Italiano di Pediatria la SIP ha presentato un nuovo Position Statement sull'uso dei *media device* rivolto a pre-adolescenti e adolescenti (in particolare la fascia di età 11-17 anni) dopo quello dello scorso anno in cui si era espressa con un documento ufficiale sul corretto uso di cellulare, smartphone, tablet, pc, ecc. nei bambini sino a 8 anni di età.

Il recente lavoro è stato condotto esaminando oltre 100 studi realizzati in tutto il mondo allo scopo di valutare l'impatto di un uso esagerato e scorretto sulla salute psicofisica degli adolescenti. La maggior parte delle ricerche è stata condotta negli Usa e in Paesi asiatici come Cina e Corea, che per primi hanno sperimentato la diffusione su ampia scala delle tecnologie digitali, ma anche i possibili rischi dell'iperconnessione, come isolamento sociale e vera e propria dipendenza. Di seguito il quadro che ne è emerso.

Rischio dipendenza. Attualmente pochi Paesi classificano la dipendenza da internet e quella da smartphone come vera e propria patologia, identificandone i tratti riconoscibili, tra i quali ansia e irritabilità dopo un periodo di astinenza, tentativi falliti di spegnere il telefonino, compromissione delle relazioni sociali (si veda il test con i criteri diagnostici sul sito SIP - <https://cutt.ly/k9smY5>).

Rischio di dipendenza da smartphone negli adolescenti: i campanelli d'allarme

1. Aumento o perdita di peso.
2. Mal di testa e mal di schiena.
3. Disturbi visivi o problemi agli occhi.
4. Modifiche nei ritmi del sonno.
5. Scarsa igiene personale.
6. Connessione online che sostituisce i rapporti dal vivo.
7. Mancanza di interessi nelle attività della vita quotidiana e incapacità di parlare di cose diverse da quelle che si vedono in internet.
8. Scarsi risultati scolastici.
9. Sintomi da astinenza quando il dispositivo è inaccessibile.
10. Controllo compulsivo delle informazioni online.

Pre- e adolescenti (iper)connessi: i rischi di un uso scorretto dei *device*



La dipendenza è favorita dal facile accesso agli smartphone in qualunque momento della giornata, dalla noia e dalla solitudine. A rischio maggiore sono le ragazze perché trascorrono più tempo sui *media device* soprattutto alla ricerca di maggiori relazioni sociali. Quando l'isolamento diventa patologico si parla di un fenomeno chiamato Hikikomori che in Italia coinvolge circa 120 mila adolescenti che trascorrono su internet oltre 12 ore al giorno, mostrando sintomi importanti di patologie psichiatriche.

Sonno. Studi recenti dimostrano che l'uso dei *media device* prima di dormire riduce la durata totale del sonno di ben 6 ore e mezzo durante la settimana scolastica. Un utilizzo di 5 o più ore dei *media device* aumenta il rischio di dormire meno rispetto a chi li utilizza solo un'ora al giorno.

Apprendimento. Secondo evidenze scientifiche, l'uso eccessivo di smartphone, a meno che non sia finalizzato a ricerche inerenti allo studio, può determinare un approccio superficiale all'approfondimento, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici.

Disattenzione. Un'iperattività concentrata sugli smartphone è associata a una maggiore distrazione cognitiva e disattenzione che occasionalmente mette in pericolo la stessa vita degli utenti. Per esempio, come emerge dai recenti dati dei Centers for Disease Control, gli Stati Uniti hanno registrato nel 2018 un aumento del 5% degli incidenti mortali che coinvolgono gli adole-

I dati italiani

L' **85%** degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente il telefonino

Il **72%** naviga su internet tutti i giorni

Solo il **27%** si connette dal pc

Circa il **60%** dei ragazzi controlla lo smartphone come prima cosa appena svegli e come ultima cosa prima di addormentarsi

Il **63%** (tra 14 e 19 anni) usa lo smartphone a scuola durante le lezioni

Il **50%** dichiara di trascorrere dalle 3 alle 6 ore extrascolastiche al giorno con lo smartphone in mano

Fonti: ISTAT, CENSIS, Osservatorio Nazionale Adolescenza.

scenti impegnati ad ascoltare musica, giocare o rispondere ai messaggi mentre camminano o attraversano la strada.

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. Il ragazzo può avvertire una sensazione di corpo estraneo nell'occhio e/o bruciore oculare, sintomatologia del tutto simile a quella dell'occhio secco. Per di più gli smartphone sono utilizzati a una distanza ravvicinata a causa del loro piccolo schermo, inducendo quindi fatica oculare, abbagliamento e irritazione. L'eccessivo uso degli smartphone a breve distanza può influenzare lo sviluppo di esotropia acquisita concomitante, una forma di diplopia che coinvolge dapprima solo la visione lontana e poi anche quella ravvicinata.

Muscoli. Alcuni studi internazionali hanno evidenziato che il 70% degli adolescenti manifesta dolore al collo, il 65% alla spalla e dolore al polso e alle dita nel 46% dei casi. I disturbi muscolo-scheletrici legati agli smartphone possono essere influenzati da molti fattori, tra cui la dimensione degli schermi, il numero di messaggi di testo inviati e le ore al giorno trascorse sugli smartphone.

Aspetti positivi. Riguardano le interazioni sociali. In particolare, alcune ricerche hanno osservato che l'interazione online potrebbe servire agli adolescenti a uscire dalla timidezza e dall'isolamento e a relazionarsi con gli altri.

Come contrastare il rischio dipendenza e gli altri rischi connessi a un uso eccessivo degli smartphone? "Servono dialogo e regole chiare" ha spiegato il Presidente SIP Alberto Villani. "Raccomandiamo ai genitori di mantenere sempre una comunicazione efficace con i propri figli, perché una buona relazione contribuisce a favorire un corretto uso delle tecnologie digitali. Ma è indispensabile anche stabilire regole e limiti chiari nell'utilizzo dei *media device*: mai a tavola, mai mentre si fanno i compiti, a meno che non siano di ausilio per lo studio, mai nei momenti in cui la famiglia è riunita, mai prima di andare a dormire". "Regole - aggiunge Elena Bozzola, Segretaria Nazionale SIP - che valgono prima di tutto per i genitori i quali dovrebbero dare il buon esempio. Genitori e pediatri dovrebbero inoltre fare attenzione ad alcuni campanelli d'allarme tra i quali frequenti mal di schiena, mal di testa, modifiche nei ritmi del sonno, bruciore e lacrimazione degli occhi, mancanza di interessi e incapacità di staccarsi dallo smartphone. Inoltre, i pediatri dovrebbero utilizzare i controlli pediatrici come momento per approfondire questi aspetti, facendo domande sulla vita online dei ragazzi, incoraggiandoli a coltivare le relazioni "vere" e informandoli sulle possibili conseguenze di un uso improprio dello smartphone. È molto importante fare rete tra genitori e pediatri con l'obiettivo di sostenere e proteggere i nostri ragazzi". ■

Tre raccomandazioni per i pediatri

Le raccomandazioni orientate all'azione per medici e operatori sanitari:

1. comunicare con adolescenti e genitori: aiutare i primi ad utilizzare in maniera più consapevole e informata il proprio smartphone; riflettere con entrambi sulle conseguenze che l'uso eccessivo dei *device* ha sulle prestazioni scolastiche, e su come i genitori siano un modello importante per i figli;
2. social network e aspetti positivi: dissuadere gli adolescenti a cercare la propria autostima e ottenere consenso sociale attraverso i social network; incoraggiare invece l'uso dei *media* come mezzo per connettersi con gli amici e condividere contenuti; sostenere gli adolescenti con depressione anche attraverso un suo terapeutico dei social network;
3. migliorare la relazione studenti-studenti. Discutere con adolescenti e genitori delle conseguenze della dipendenza da mezzi di comunicazione aiutandoli a partecipare alla vita "offline" e alle attività quotidiane a scuola e con le famiglie.