



Cefalea digitale, pediatri: iper-esposizione a schermi si collega a mal di testa

Descrizione

Negli ultimi anni numerosi studi hanno evidenziato una associazione tra tempo trascorso davanti agli schermi e aumento di cefalee ed emicranie in et  pediatrica. Si tratta della cefalea digitale, una forma di mal di testa associata a uso prolungato di dispositivi elettronici, all'alterazione del sonno, all'affaticamento visivo e al sovraccarico cognitivo.   uno dei temi centrali dell'81.esimo Congresso italiano di pediatria, in corso a Padova fino a domani, 29 maggio. Smartphone usati fino a tarda notte, ore passate tra TikTok, video brevi e scrolling infinito, mal di testa e disturbi del sonno: anche attraverso questi segnali i pediatri osservano gli effetti dell'iper-esposizione digitale sulla salute dei pi  giovani.

La cefalea   informa in una nota la Societ  italiana di pediatria (Sip)   rappresenta   una delle cause pi  frequenti di accesso agli ambulatori pediatrici. Interessa fino al 15% dei bambini e adolescenti in et  scolare . Una recente review pubblicata sulla rivista   Headache  che ha analizzato 48 studi internazionali, indica infatti la durata dello   screen time  come uno dei fattori pi  frequentemente associati alla cefalea nei ragazzi. Tra i sintomi pi  segnalati compaiono mal di testa, affaticamento visivo, bruciore oculare e alterazioni del sonno. Un altro recente studio pubblicato sul   Bolet n M dico del Hospital Infantil de M xico    continua la nota   ha osservato che nei bambini che riferivano di soffrire di cefalea,   risultava pi  frequente un utilizzo di smartphone e tablet superiore alle 3 ore al giorno, mentre l'uso dei dispositivi oltre le 6 ore quotidiane era associato a una maggiore frequenza degli episodi di mal di testa . Lo studio ha inoltre rilevato un miglioramento della sintomatologia dopo la riduzione del tempo trascorso davanti agli schermi.

A favorire cefalee ed emicranie nei ragazzi   riferisce Sip     una combinazione di fattori legati all'uso prolungato degli schermi.   Tra i principali meccanismi coinvolti ci sono innanzitutto l'affaticamento visivo causato dalla fissazione prolungata di contenuti rapidi e altamente stimolanti, come i video brevi e lo scrolling continuo tipici delle piattaforme social. A questo si aggiunge l'alterazione del ritmo sonno-veglia: la luce blu emessa dagli schermi pu  infatti ridurre la produzione di melatonina, rendendo pi  difficile addormentarsi e peggiorando la qualit  del sonno, uno dei principali fattori associati alla cefalea . Un altro elemento interessa la postura: passare molte

ore con il collo piegato sullo smartphone (text neck) aumenta la tensione dei muscoli cervicali e può favorire dolore che si irradia verso la testa, soprattutto nelle forme di cefalea tensiva.

Ma non è solo una componente fisica. Le piattaforme digitali espongono inoltre i ragazzi a una stimolazione continua fatta di notifiche, video brevissimi, cambi rapidi di immagini e contenuti sempre nuovi evidenziano gli esperti. Questo sovraccarico cognitivo, insieme all'ansia di restare sempre connessi e di non perdersi nulla (la cosiddetta Fomo, Fear of Missing Out), può contribuire ad aumentare stress e vulnerabilità alla cefalea nei soggetti predisposti.

Non si tratta di demonizzare la tecnologia spiega Antonino Gulino, pediatra di famiglia a Catania e componente del consiglio direttivo Sip ma di imparare a utilizzarla in modo corretto. Oggi sappiamo che l'uso serale degli smartphone, il binge scrolling, il sonno insufficiente e l'iperesposizione agli schermi possono contribuire a peggiorare cefalee ed emicranie nei soggetti predisposti. Per questo la Società italiana di pediatria richiama l'attenzione sull'importanza di un corretto uso dei device fin dall'infanzia, come indicato anche nelle recenti raccomandazioni Sip sull'esposizione ai media digitali.

I dispositivi elettronici fanno ormai parte della quotidianità dei bambini e degli adolescenti osserva Rino Agostiniani, presidente Sip ma proprio per questo è fondamentale educare famiglie e ragazzi a un utilizzo consapevole. Regole semplici come evitare smartphone e tablet prima di dormire, tenere le camere da letto device-free, limitare il tempo trascorso online e fare pause frequenti durante l'uso degli schermi avverte possono avere effetti importanti sul benessere fisico e psicologico dei più giovani. La prevenzione oggi passa anche dall'educazione digitale.

???

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 28, 2026

Autore

redazione