



Bambini e uso di smartphone e tablet, il vodcast con i consigli dei pediatri

Descrizione

(Adnkronos) Il rapporto dei pi  piccoli con gli schermi di pc, smartphone e tablet   spesso problematico. Il risultato? Bambini che dormono meno, si muovono meno, interagiscono meno. Pi  ansiosi, pi  soli, pi  in sovrappeso e con problemi di vista e difficolt  nella vita sociale. C    per  il modo di prevenire ed evitare questi disturbi. E   il tema dell  episodio dal titolo    Attenzione agli schermi   del vodcast    Le 6 A     La salute si costruisce da piccoli  , realizzato da Adnkronos in collaborazione con la Societ  italiana di pediatria (Sip) e online da oggi sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com. Dagli esperti della Sip arrivano raccomandazioni chiare espresse anche nelle linee guida messe a punto dalla societ  scientifica: pi  si posticipa il contatto dei bambini piccoli con smartphone e tablet, maggiore    l  investimento sulla loro salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale. I bambini iperconnessi fin dalla prima infanzia pagano un prezzo alto. Gli studi scientifici parlano di disturbi del linguaggio, del sonno, aumento del rischio di ipertensione e sovrappeso gi  tra i 3 e i 6 anni. Problemi che un tempo si osservavano solo negli adulti.

   Spesso il cellulare viene lasciato con superficialit  nelle mani dei bambini, senza consapevolezza delle conseguenze     spiega Elena Bozzola, responsabile Commissione Dipendenze digitali di Sip     L  uso eccessivo degli schermi pu   portare a un  alimentazione distratta ed emotiva, sovrappeso e obesit , aumento del rischio cardiovascolare, disturbi del sonno, ansia e irritabilit , senza contare il problema del cyberbullismo e dell  adescamento online. Un bambino che mangia davanti allo schermo     rimarca        pi  influenzato dalle pubblicit , non percepisce ci   che mangia e tende a prendere peso. E quei chili in eccesso si riflettono su tutta la vita successiva  .

Nel 2018 la Societ  italiana di pediatria ha pubblicato le raccomandazioni sull  uso dei dispositivi digitali nei pi  piccoli, poi estese agli adolescenti.    Parliamo di dipendenza     chiarisce Bozzola     perch   nel cervello degli adolescenti si osservano modifiche simili a quelle delle dipendenze da sostanze. Si alterano la sostanza grigia e le connessioni tra neuroni. E quando chiediamo a un ragazzo di smettere, vediamo ansia, irrequietezza, paura di perdersi qualcosa, la cosiddetta fear of missing out  .

Le indicazioni dei pediatri Sip sono chiare:    No agli schermi sotto i 2 anni     elenca Bozzola     Non durante i pasti. Non prima di dormire. E niente cellulare personale prima dei 13 anni: non

possiamo lasciare un dispositivo senza educazione digitale â?? avverte â?? Sarebbe come dare unâ??auto a un ragazzo senza patenteâ??. Per questo â??il dialogo Ã? centraleâ??. Non solo controlli parentali, quindi, ma â??un vero â??family planâ??: regole condivise, niente smartphone a tavola, niente notifiche sul comodino, ma piÃ¹ attivitÃ allâ??aria apertaâ??. E soprattutto, sottolinea lâ??esperta, â??gli adulti devono dare il buon esempioâ??.

Il contatto eccessivo con tablet e smartphone ha effetti diretti anche sulla vista. â??Stiamo assistendo a un aumento della prevalenza della miopia in etÃ pediatrica: oggi interessa circa il 36% della popolazione tra 0 e 19 anni. Potrebbe arrivare al 50% nel 2050 â?? afferma Paolo Nucci, professore ordinario di Oftalmologia allâ??universitÃ degli Studi di Milano â?? Le cause non sono solo genetiche: il cambiamento Ã? troppo rapido per essere solo genetico. Conta lo stile di vita: piÃ¹ tempo al chiuso, meno attivitÃ allâ??aperto e soprattutto maggior lavoro dellâ??occhio da vicinoâ??. La differenza tra libro e schermo Ã? emblematica. â??Con il device lavoriamo a 12-18 centimetri â?? precisa Nucci â?? con il libro a 30 centimetri. Inoltre con lo schermo non facciamo pause spontanee, e poi câ??Ã? uno scrolling ipnotico continuo, il multitasking visivo, uno stress accomodativo, la riduzione dellâ??ammiccamento: lâ??occhio entra in una vera e propria maratona visivaâ??.

Bozzola invita a rivolgersi al pediatra. â??Solo il 16% delle famiglie chiede consiglio allo specialista su questo tema, ma oltre lâ??80% dei genitori e adolescenti intervistati vorrebbe parlarne durante le visiteâ??. Lâ??esperta suggerisce ai colleghi di â??inserire domande sullâ??uso degli schermi nei bilanci di salute. Non per medicalizzare il fenomeno â?? puntualizza â?? ma per educareâ??. Un uso consapevole Ã? possibile. Non si tratta di tornare al passato, ma di educare al digitale con dialogo, esempio e regole condivise, come evidenziano gli esperti Sip nellâ??episodio dedicato allâ??attenzione agli schermi che, come tutti gli episodi del podcast con le â??6 Aâ?? con i consigli dei pediatri della Sip per crescere bene, Ã? disponibile sui canali YouTube, Spotify e nella sezione podcast di adnkronos.com.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 3, 2026

Autore

redazione