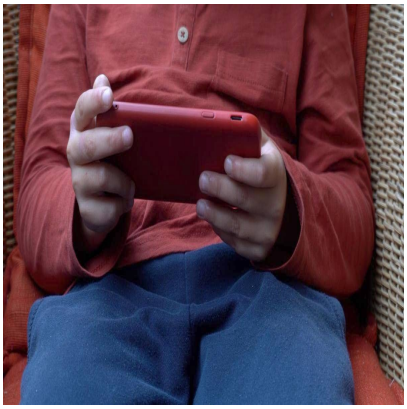

Bambini troppo digitali, lâ??allarme dei pediatri: quali sono i rischi per corpo e mente

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? I bambini dormono meno, si muovono meno, parlano meno. E sono piÃ¹ ansiosi e soli. Ã? il prezzo invisibile della vita digitale che entra troppo presto nelle case e nei giochi. E gli studi piÃ¹ recenti mostrano quanto questo â??prezzoâ?? sia concreto giÃ dalla prima infanzia: 30 minuti in piÃ¹ al giorno di uso dei dispositivi digitali possono raddoppiare il rischio di ritardo del linguaggio nei bambini sotto i 2 anni; ogni ora aggiuntiva di schermi riduce il sonno di circa 15 minuti nei bambini tra 3 e 5 anni; oltre 50 minuti al giorno di schermi si associano a un maggior rischio di ipertensione pediatrica. E giÃ tra i 3 e i 6 anni a quello di sovrappeso.

La SocietÃ italiana di Pediatria (Sip) torna a parlare di bambini e digitale con dati aggiornati e raccomandazioni piÃ¹ stringenti: ogni anno guadagnato senza digitale Ã¨ un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale dei bambini. I nuovi dati e le nuove raccomandazioni, elaborate dalla Commissione sulle Dipendenze digitali Sip, vengono presentate oggi, 19 novembre 2025, al Senato agli Stati Generali della Pediatria 2025 dedicati al tema â??Il bambino digitaleâ??, in occasione della Giornata mondiale del bambino e dellâ??adolescente. Lâ??iniziativa, promossa dal senatore Marco Meloni, riunisce istituzioni, pediatri, psicologi, rappresentanti dei media e delle piattaforme digitali per riflettere su opportunitÃ e rischi della crescita nellâ??era del digitale e dellâ??intelligenza artificiale.

Dopo le prime raccomandazioni del 2018 e del 2019, la Sip ha condotto una nuova revisione sistematica della letteratura internazionale, analizzando oltre 6.800 studi, di cui 78 inclusi nellâ??analisi finale. Il lavoro aggiorna le evidenze sugli effetti dellâ??uso di smartphone, tablet, videogiochi, social media sulla salute fisica, cognitiva, mentale e relazionale dei minori. â??Lâ??esperienza della pandemia da Covid-19 ha aumentato in modo significativo lâ??esposizione dei minori agli schermi â?? spiega il presidente Sip Rino Agostiniani â?? con un tempo medio giornaliero cresciuto di 4â??6 ore, raddoppiato rispetto ai livelli pre-pandemici. Questo cambiamento ha reso ancora piÃ¹ necessario un aggiornamento delle precedenti raccomandazioniâ?•.

Elaborate da pediatri, psicologi ed esperti, le nuove raccomandazioni, frutto di una revisione della letteratura, 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. Innanzitutto:

1. Evitare lâ??accesso non supervisionato a internet prima dei 13 anni per i rischi legati allâ??esposizione a contenuti inappropriati.

2. Rinviare lâ??introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale.

3. Ritardare il piÃ¹ possibile lâ??uso dei social media, anche se consentiti per legge.

4. Evitare lâ??uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire.

5. Incentivare attivitÃ allâ??aperto, sport, lettura e gioco creativo.

6. Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti in tutte le fasce dâ??etÃ . Ã? importante, raccomanda inoltre la Sip, promuovere a scuola lâ??educazione digitale consapevole, mentre i pediatri dovrebbero valutare regolarmente le abitudini digitali dei bambini e fornire consulenza preventiva alle famiglie. Confermate le raccomandazioni giÃ emanate nel 2018: niente dispositivi sotto i due anni, limitarli a meno di unâ??ora al giorno tra i 2 e i 5 anni e a meno di due ore dopo i 5 anni, sotto il controllo dellâ??adulto.

default watermark

Il cervello dei ragazzi ha bisogno di tempo, non di schermi, il monito degli esperti. â??Lâ??etÃ pediatrica Ã¨ una fase di straordinaria vulnerabilitÃ e crescita: il cervello continua a formarsi e a riorganizzarsi per tutta lâ??infanzia e lâ??adolescenza â?? precisa Agostiniani -. Una stimolazione digitale precoce e prolungata puÃ² alterare attenzione, apprendimento e regolazione emotiva. Posticipare lâ??accesso autonomo a Internet e lâ??etÃ del primo smartphone almeno fino ai 13 anni Ã¨ un investimento in salute, equilibrio e relazioni. Dobbiamo restituire ai bambini tempo per annoiarsi, per muoversi, per giocare e per dormire. La presenza e lâ??esempio degli adulti restano la prima forma di prevenzione digitaleâ?•.

Il consiglio della Sip Ã¨ â??meno schermi, piÃ¹ esperienze realiâ??. â??Nei bambini sotto i 13 anni lâ??eccesso di schermi Ã¨ associato a ritardi del linguaggio, calo dellâ??attenzione e peggioramento del sonno. Negli adolescenti vediamo crescere ansia, isolamento, dipendenza dai social e perdita di autostima â?? spiega Elena Bozzola, coordinatrice della Commissione Dipendenze Digitali Sip â?? Ogni ora passata davanti a uno schermo Ã¨ unâ??ora sottratta al gioco, allo sport, alla creativitÃ . Non serve demonizzare la tecnologia, ma insegnare a usarla con misura e consapevolezza. PiÃ¹ esperienze reali, meno digitale non supervisionato: Ã¨ questa la vera sfida educativa di oggiâ?•.

La revisione Sis conferma che lâ??eccesso di tempo davanti agli schermi influisce su piÃ¹ aspetti della salute: obesitÃ e rischio cardiovascolare, sviluppo cognitivo, sonno, salute mentale, dipendenze digitali, vista, cyberbullismo e sessualitÃ online.

ObesitÃ : secondo alcuni studi â?? evidenziano dalla Sip â?? sotto i 13 anni, anche unâ??esposizione superiore a unâ??ora al giorno puÃ² essere un fattore di rischio, mentre oltre due ore al giorno di schermo aumentano del 67% il rischio di sovrappeso o obesitÃ negli adolescenti rispetto ai coetanei con esposizione inferiore, anche per effetto della sedentarietÃ e del marketing alimentare digitale. Sviluppo cognitivo: lâ??esposizione precoce ai dispositivi digitali puÃ² interferire con i processi di

apprendimento e linguaggio. Gli studi di neuroimaging mostrano modifiche nelle aree cerebrali legate allâ??attenzione e alla comprensione. Sonno: lâ??89% degli adolescenti â?? ricordano gli esperti â?? dorme con il cellulare in camera, favorendo deprivazione cronica di sonno. Salute mentale: un uso intensivo dei dispositivi Ã¨ correlato ad ansia, sintomi depressivi e minore autostima. Le adolescenti risultano piÃ¹ vulnerabili agli effetti della comparazione sociale e al â??Fear of Missing Outâ??.

Dipendenze digitali: la prevalenza dellâ??internet gaming disorder varia dallâ??1,7% al 10,7%; lâ??uso problematico dello smartphone â?? osservano i pediatri â?? riguarda fino al 20% dei giovani, con alterazioni cerebrali simili a quelle osservate nelle dipendenze da nicotina. Non Ã¨ tutto. Câ??Ã¨ anche la questione Salute visiva: aumentano i casi di affaticamento visivo, secchezza oculare e miopia precoce, aggravati dalla scarsa esposizione alla luce naturale. Per non Capitolo a parte merita il Cyberbullismo e violenza online, in aumento anche tra i piÃ¹ piccoli (+26% tra 10 e 13 anni) â?? fanno notare dalla Sip â?? Le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria. Lâ??esposizione a contenuti violenti o sessualmente espliciti aumenta aggressivitÃ e disagio emotivo. Infine, SessualitÃ online e pornografia: lâ??esposizione precoce alla pornografia online Ã¨ in aumento â?? avvertono gli specialisti â?? e si associa a comportamenti sessuali a rischio.

default watermark

Da qui le â??7 P che aiutano a crescereâ??, ovvero le raccomandazioni della Sip per un uso sano del digitale: 1. posticipare il piÃ¹ possibile lâ??esposizione digitale; 2. proteggere corpo e mente per tutelare sviluppo cognitivo, vista e sonno; 3. promuovere esperienze reali (gioco, sport, arte, musica) per rafforzare lâ??empatia; 4. preservare la centralitÃ dellâ??adulto che vuol dire dialogare e dare lâ??esempio con comportamenti digitali equilibrati; 5. porre regole chiare, stabilire limiti precisi (niente dispositivi in camera da letto); 6. Partecipare allâ??educazione digitale, parlare apertamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale; 7. Prevenire rischi e dipendenze. La tecnologia Ã¨ uno strumento straordinario, ma deve entrare nella vita dei ragazzi al momento giusto, quando hanno la maturitÃ per gestirla. Accompagnarli in questo percorso Ã¨ una responsabilitÃ condivisa tra famiglie, scuola e pediatri.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 19, 2025
Autore
redazione