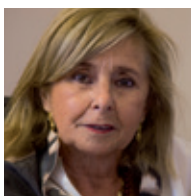


Il digitale e la salute dei bambini: l'educazione ad un uso consapevole deve partire dalle famiglie

I dispositivi elettronici fanno ormai parte della nostra quotidianità e sarebbe impensabile immaginare di farne a meno.

Per molti versi le tecnologie digitali hanno semplificato gran parte delle attività che svolgiamo ogni giorno, consentendo una “connessione continua” sia in ambito lavorativo che nella sfera privata. Queste caratteristiche si sono rivelate particolarmente utili in una situazione quale, ad esempio, quella della pandemia da Covid-19, in quanto hanno evitato la sospensione delle attività scolastiche e lavorative e hanno facilitato le attività “sociali”, anche a distanza.

Ciononostante, un ambiente così permeato dalla tecnologia espone necessariamente i bambini e ragazzi a pericoli di varia natura, oltre che a nuovi stimoli i cui effetti a lungo termine non sono ancora del tutto noti.



Annamaria Staiano
Presidente SIP

Nel corso degli ultimi anni sono progressivamente aumentate le evidenze relative ai potenziali rischi di un uso inappropriato dei dispositivi elettronici. Tali rischi variano in base all'età dei soggetti esposti e al tempo di esposizione.

È recente la pubblicazione di uno studio giapponese su “JAMA Pediatrics” nel quale è stata descritta un'associazione tra tempo di esposizione agli schermi nel corso del primo anno di vita e rischio di sviluppare disturbi dello spettro autistico all'età di 3 anni (Kushima M et al. JAMA Pediatr 2022). Sebbene tali risultati necessitino di ulteriori conferme, è innegabile che gli effetti a lungo termine di una esposizione così precoce siano difficilmente prevedibili e meritino grande attenzione da parte della comunità scientifica.

Più consolidate sono invece le evidenze relative all'associazione tra uso eccessivo dei media device e la comparsa di disturbi dell'apprendimento, disturbi comportamentali, incremento del peso corporeo e disturbi del sonno. A questi, nei bambini più grandi e negli adolescenti, si aggiungono rischi di natura diversa, quali il disturbo da dipendenza da internet, il cyberbullismo, la possibilità di adescamento online, oltre che la visualizzazione di contenuti inappropriati per l'età.

Considerato l'elevato impatto sulla salute di bambini e ragazzi, la SIP è da sempre molto attiva sul tema dell'uso consapevole dei dispositivi elettronici: è datato 2018 il position statement societario sull'uso dei media device in età prescolare.

Nel documento veniva già chiarito che smartphone e tablet non dovrebbero mai essere usati da bambini di età inferiore ai 2 anni, e a tutte le età non andrebbero utilizzati durante i pasti e prima di andare a dormire. Inoltre, tra i 2 ed i 5 anni l'uso andrebbe limitato a massimo 1 ora al giorno, e bisognerebbe sempre controllare che non vengano visualizzati contenuti violenti o inappropriati.

Ciononostante, a distanza di qualche anno, la consapevolezza relativamente ai potenziali rischi di un uso inappropriato dei dispositivi elettronici è ancora insufficiente.

Considerato che come Pediatri svolgiamo un ruolo fondamentale nel guidare i genitori nelle varie fasi della crescita psicofisica dei propri bambini, è nostro compito informare adeguatamente le famiglie anche su questi temi.

Proprio in quest'ottica la SIP ha scelto di collaborare, insieme ad ACP e FIMP, ad un progetto promosso da Fondazione Carolina e Meta che ha proprio l'obiettivo di aiutare le famiglie a comprendere l'importanza dell'uso consapevole dei dispositivi elettronici e della protezione online dei propri figli, al fine di prevenire situazioni di rischio per i più piccoli.

Questa rappresenta solo una delle tante iniziative che abbiamo deciso di mettere in atto per garantire la massima tutela ai nostri bambini e ragazzi. ■

