



**Smartphone e tablet già nel primo anno di vita:
no al telefonino “pacificatore”.**
**Arrivano le Raccomandazioni
della Società Italiana di Pediatria.**

Roma, 14 giugno 2018 - I bambini cominciano sempre prima a cimentarsi con i dispositivi digitali. Il dato più eclatante arriva dagli Stati Uniti: il 92% dei bambini inizia a usarli già nel primo anno di vita e all’età di due anni li utilizza giornalmente*. **In Italia 8 bambini su 10 tra i 3 e i 5 anni sanno usare il cellulare dei genitori.** E mamma e papà sono troppo spesso permissivi: il 30% dei genitori usa lo smartphone per distrarli o calmarli già durante il primo anno di vita, il 70% al secondo anno*.

Ma i genitori sono davvero consapevoli dei rischi per la salute psicofisica di un utilizzo precoce dei dispositivi digitali? In realtà se ne parla ancora troppo poco. Solo il 29% dei genitori chiede consiglio ai pediatri.

La Società Italiana di Pediatria per la prima volta si esprime con un **documento ufficiale sull’uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc ecc.) nei bambini da 0 a 8 anni di età.** Il Position Statement dei pediatri italiani, pubblicato oggi sulla rivista *Italian Journal of Pediatrics* (<https://rdcu.be/Xx8t>) viene presentato a Roma in occasione del 74° Congresso Italiano di Pediatria ed è il frutto di un’approfondita analisi della letteratura scientifica che ha indagato sia gli effetti positivi sia quelli negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini al fine di stabilire l’età più appropriata per l’esposizione ai media device e le corrette modalità.

No a smartphone e tablet prima dei due anni, durante i pasti e prima di andare a dormire. Limitare l’uso a massimo 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni e al massimo 2 ore al giorno per quelli di età compresa tra i 5 e gli 8 anni: sono le principali raccomandazioni della SIP. Il documento dei pediatri **sconsiglia inoltre programmi con contenuti violenti e soprattutto l’uso di telefonini e tablet per calmare o distrarre i bambini.** No al cellulare “pacificatore”. **Si, invece, all’utilizzazione di applicazioni di qualità da usare insieme ai genitori.**

“Nessuna criminalizzazione delle tecnologie digitali, anzi alcune applicazioni hanno mostrato di avere un impatto positivo sull’apprendimento in età prescolare, purché usate insieme ai genitori. Ma come pediatri che hanno a cuore la salute psicofisica dei bambini non possiamo trascurare i rischi documentati di un’esposizione precoce e

prolungata a smartphone e tablet”, spiega il **Presidente della Società Italiana di Pediatria Alberto Villani**. Numerose infatti sono le evidenze scientifiche sulle interazioni con lo sviluppo neuro-cognitivo, il sonno, la vista, l’udito, le funzioni metaboliche, le relazioni genitori-figli e lo sviluppo emotivo in età evolutiva.

“E’ importante – aggiunge **Elena Bozzola, Segretaria Nazionale SIP** - porre ai bambini dei limiti e trovare dei modi alternativi per intrattenerli e calmarli, così come si rivela preziosa la partecipazione educativa dei genitori all’esperienza digitale dei figli. Ma soprattutto i genitori dovrebbero dare il buon esempio, limitando l’utilizzo dei media device perché i bambini sono grandi imitatori”, aggiunge **Elena Bozzola**.

Rischi e opportunità:

- **Apprendimento** I media device ostacolano o favoriscono l’apprendimento? Secondo studi recenti, l’uso dei touchscreen potrebbe interferire con lo sviluppo cognitivo dei bambini, perché questi hanno bisogno di un’esperienza diretta e concreta con gli oggetti in modo da affinare il pensiero e la capacità di risolvere i problemi. Il bambino di età inferiore ai 3 anni può apprendere nuove parole attraverso video solo se è presente un genitore che aggiunge altre informazioni durante lo svolgimento delle varie sequenze. L’uso di applicazioni educative ben fatte promuove l’apprendimento nei bambini in età prescolare e nei primi anni di delle elementari. Sfortunatamente la maggior parte delle applicazioni non è strutturata per un’interazione a due (bambino- genitore).
- **Sviluppo** Una elevata quantità di tempo speso davanti allo schermo è correlata a scarso profitto in matematica, a bassi livelli di attenzione e anche a minori relazioni sociali con i coetanei. Le app per disegnare potrebbero giocare un ruolo positivo nello sviluppo dei bambini e possono essere utilizzate in aggiunta ai tradizionali colori e gessetti in quanto sono sicuri e facili da usare. L’uso dei media device da parte dei bambini può avere effetti positivi solo se ci sono i giusti contenuti e la presenza del genitore.
- **Benessere generale** L’utilizzo di strumenti elettronici durante l’infanzia per più di 2 ore al giorno è associato ad un aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali. Alcune evidenze suggeriscono inoltre che esiste una correlazione tra utilizzo di tablet, cefalea e dolore muscolare (soprattutto a collo e spalle) dovuto alla inappropriata postura.
- **Sonno** L’uso dei dispositivi multimediali può interferire con la qualità del sonno attraverso le sollecitazioni causate sia da alcuni contenuti stimolanti sia dall’esposizione alla luce dello schermo che può interferire con il ritmo circadiano quando l’esposizione avviene la sera. Uno studio recente conclude che i bambini di età compresa tra 1 e 4 anni che hanno la televisione in camera hanno una peggiore qualità del sonno, più paura del buio, incubi e dialoghi nel sonno.
- **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. Pertanto, il bambino può avvertire una sensazione di corpo estraneo nell’occhio e/o bruciore oculare, una sintomatologia del tutto sovrapponibile a quella dell’occhio secco. Per di più gli smartphone sono utilizzati ad una distanza ravvicinata a causa del loro piccolo schermo led, inducendo quindi fatica oculare, abbagliamento e irritazione. L’eccessivo uso degli smartphone a breve distanza può influenzare lo sviluppo di una condizione chiamata “esotropia acquisita concomitante”. Ovvero può causare una tipologia di strabismo che si verifica

quando appare una forma di diplopia che coinvolge dapprima solo la visione lontana e poi anche quella ravvicinata.

- **Udito** La precoce e prolungata esposizione a intensi livelli di rumore senza periodi di interruzione per le orecchie può portare a una alterata percezione dei suoni, con possibili interferenze nello sviluppo del linguaggio, nella socializzazione, nella comunicazione e nell' interazione con gli altri bambini.

“L'impegno della SIP in questo ambito è e sarà sempre maggiore perché il nostro ruolo è anche quello di mettere in guardia i genitori sui possibili effetti di una precoce ed errata esposizione ai media device durante l'infanzia. Ricordiamo ai genitori l'importanza del gioco per definire le abilità linguistiche, cognitive e socio-emozionali del bambino”, conclude il **Presidente SIP Alberto Villani**.

**Kabali HK, Irigoyen MM, Nunez-Davis R, Budacki JG, Mohanty SH, Leister KP, et al. Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. Pediatrics 2015;136:1044-1053*

**"Tecnologie digitali e bambini: un'indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita" a cura del Centro per la Salute del Bambino onlus e dell'Associazione Culturale Pediatri*

Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics 2016; 138:1-18.

UFFICIO STAMPA

Cinthia Caruso 3337902660

ufficiostampasip@gmail.com

via Gioberti 60, 00185 Roma