

[ CONSIGLI AI GENITORI PER... ]

# Tablet e smartphone, “no” all’uso sconsiderato in età pediatrica

Mamma e papà sono troppo spesso permissivi sull’uso dei dispositivi tecnologici la cui eccessiva esposizione può avere tuttavia conseguenze anche gravi per lo sviluppo stesso dei bambini.

**Dante Ferrara**  
Pediatria di famiglia ASP 6 Palermo  
– Docente di Cure Primarie Scuola di Specializzazione Università degli Studi di Palermo

**Alessandra Camilleri**  
Scuola di Specializzazione in Pediatria  
Università degli Studi di Palermo  
ferradant@libero.it

## Un fenomeno preoccupante

I bambini cominciano sempre prima a cimentarsi con i dispositivi digitali. In Italia 8 bambini su 10 tra i 3 e i 5 anni sanno usare il cellulare dei genitori. E mamma e papà sono 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 perché i bambini amano così tanto i dispositivi digitali?

La risposta è semplice. L’uso prolungato di questi crea una vera e propria dipendenza. Nel momento in cui il bambino ha tra le mani uno smartphone e riesce con un semplice tocco a far accadere qualcosa che gli piace e lo diverte, il cervello produce dopamina, l’ormone dell’euforia, e ciò provoca dipendenza. Più il bambino usa strumenti tecnologici, maggiore sarà la sua gratificazione. E al problema della possibile dipendenza se ne aggiungono altri sia fisici che psicologici e relazionali.

## Ma i genitori sono davvero consapevoli dei rischi per la salute del loro piccolo?

Di seguito un elenco di tutti i possibili effetti avversi correlati all’uso prolungato dei dispositivi digitali:

- obesità, meno movimento e una vita sempre più sedentaria;
- disturbi del sonno. Le sollecitazioni causate sia dai contenuti stimolanti

sia dall’esposizione alla luce dello schermo, durante le ore serali, alterano il ritmo circadiano. Dormire a sufficienza nell’infanzia (ma anche durante l’adolescenza) è indispensabile per un’armonica crescita fisica e psicologica;

- disturbi della vista, secchezza e bruciore agli occhi e maggior rischio di sviluppare disturbi visivi;
- distorto senso dell’attesa e incapacità a gestire le emozioni;
- difficoltà relazionali, i nostri piccoli tendono ad isolarsi sempre più, non sperimentando le proprie abilità sociali.

## Ma allora qual è la soluzione?

Usare il buon senso e mettere in atto poche ma fondamentali regole. La Società Italiana di Pediatria a tal proposito ha stilato un documento ufficiale proprio sull’uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc). Si consiglia di non usare media device:

- nei bambini sotto i 2 anni di età;
- durante i pasti;
- almeno un’ora prima di coricarsi;
- in caso di programmi frenetici, applicazioni con distrazione o contenuto violento;
- come ciuccio o pacificatore, per mantenere i bambini tranquilli in luoghi pubblici.

Si raccomanda di limitare l’uso dei media device:

- a meno di 1 ora al giorno nei bambini tra 2-5 anni e a meno di 2 ore in quelli tra 5-8 anni;
- a programmi di alta qualità: i con-

tenuti multimediali devono essere monitorati dalla famiglia;

- solo in presenza di un adulto: i bambini dovrebbero condividere l’uso di dispositivi multimediali con caregiver/genitore per promuovere l’apprendimento e le interazioni bambino/genitore;
- con app utilizzate e scaricate che devono essere testate dal genitore prima dell’uso da parte del bambino. Più di 80.000 applicazioni sono etichettate come educative, ma poche ricerche hanno dimostrato la loro reale qualità.

## Quindi cari genitori...

Stabilite delle regole chiare di utilizzo della tecnologia non solo per i figli, ma per voi stessi, ricordandovi di dare un corretto esempio.

Proponete ai bambini delle esperienze di vita senza tecnologia e aiutateli a comprenderne i vantaggi.

In un mondo dove i bambini stanno “crescendo digitali”, i genitori hanno un ruolo essenziale nell’insegnare loro un utilizzo sicuro e appropriato della tecnologia, e noi pediatri abbiamo il compito di guidare e informare adeguatamente le famiglie anche su questi temi. ■