

L'eccessivo utilizzo di tablet, smartphone e device fa male, soprattutto ai più piccoli. Il 60% dei bambini ha il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni e inizia la "vita in rete" tra gli 11 e i 12 anni. L'eccessivo screen-time favorisce la sedentarietà, l'isolamento, il sovrappeso e si associa a problematiche depressive nei giovani. L'80% dei bambini al di sotto dei 2 anni utilizza congegni elettronici



Padova, 19 maggio 2022 - Il Dipartimento Salute Donna e Bambino dell'Università di Padova con l'endorsement della Società Italiana di Pediatria (SIP) ha pubblicato sulla rivista *Frontiers in Pediatrics* un documento intitolato la "Salute dei Giovani e Stili di Vita: la Carta di Padova", che riporta le informazioni scientifiche disponibili sul ruolo degli stili di vita nei bambini e negli adolescenti.

In tal senso, come riferisce il prof. Eugenio Baraldi, coordinatore del documento: "Investire sulla salute dei giovani è una priorità globale per prevenire le malattie croniche non trasmissibili (cardiovascolari, tumori, respiratorie, diabete, obesità, salute mentale), che causano ogni anno il 70% delle morti premature e assorbono la maggior parte delle risorse dei servizi sanitari".

Una delle attuali problematiche riguarda lo Screen-Time, inteso come il tempo trascorso davanti a uno schermo (es. TV, smartphones, tablets, accesso a internet e social network, videogames). Premesso che un moderato Screen-Time può essere positivo per il benessere dei giovani, favorendo le connessioni sociali e le capacità di apprendimento, tuttavia vi è un abuso nell'uso dei congegni elettronici che spesso porta a una dipendenza dal cellulare.

Siamo, quindi, di fronte a un nuovo preoccupante fenomeno di una “generazione di iperconnessi”. Un eccessivo Screen-Time favorisce la sedentarietà e il sovrappeso, riduce le ore di sonno e si associa a problematiche depressive nei giovani e ritardo del linguaggio nei più piccoli.

Un aspetto allarmante è che il problema Screen-Time riguarda anche i bambini piccoli al di sotto dei 2-3 anni. Infatti, uno studio francese del 2018 riporta che l'80% dei bambini al di sotto dei 2 anni utilizza congegni elettronici. Alcuni genitori incoraggiano l'uso dei devices al di sotto dei 2-3 anni, perché sono convinti che diano stimoli positivi allo sviluppo del bambino.

Dobbiamo sfatare questa falsa credenza che spesso si associa all'idea dei genitori che il bambino sia particolarmente abile perché già dai primi anni di età riesce a “smanettare” con il telefonino. Evidenze scientifiche dimostrano che l'uso precoce dei congegni elettronici può portare a problemi di linguaggio nei bambini piccoli.

La Carta di Padova

La Carta di Padova e le principali società scientifiche pediatriche internazionali hanno dato delle indicazioni ben precise sullo Screen-Time e l'utilizzo dei congegni elettronici. Tra i consigli: evitare la TV durante i pasti e 1 ora prima di andare a dormire; evitare la TV e i videogiochi nella stanza dei propri figli; evitare video per intrattenere i propri figli (YouTube Kids, YouTube); spegnere il cellulare durante la notte.

Esistono anche delle raccomandazioni per età, ad esempio, sotto i due anni occorre evitare l'esposizione agli schermi/apparecchi elettronici (eccetto video chat per parlare con i familiari distanti); tra i 2 e i 5 anni, uno Screen-Time di massimo 1 ora al giorno, preferibilmente in presenza di un familiare adulto; mentre dopo i 5 anni uno Screen-Time massimo di 2 ore al giorno.