



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*



PPP
AMBIENTE, CLIMA, SALUTE

L'esposizione dei bambini ai media device (tv, videogiochi, tablet e cellulari)

“I bambini sotto i cinque anni devono trascorrere meno tempo seduti a guardare gli schermi, dormire meglio e avere più tempo per giocare se vogliono crescere sani”, questo è il messaggio lanciato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), alla luce dell’aumento dei bambini esposti, oltre che al televisore e ai videogiochi, anche ai dispositivi mobili come cellulari e tablet (media device).

Gli effetti negativi di un’esposizione precoce e prolungata alla tecnologia digitale, come quella menzionata, sono stati descritti da diversi studi. Tra questi i più noti sono le interazioni con lo sviluppo neuro-cognitivo, l’apprendimento, il benessere generale, il sonno, la vista, l’udito e le funzioni metaboliche e cardiocircolatorie. I genitori giocano pertanto un ruolo fondamentale nell’insegnare e accompagnare i bambini all’uso corretto e sicuro della tecnologia.

In provincia di Trento, i bambini che trascorrono il loro tempo davanti a TV, computer, tablet o telefoni cellulari già nei primi mesi di vita (fino a 6 mesi di età) sono il 25%. La maggior parte passa meno di un’ora al giorno davanti a uno schermo, ma il 5,4% vi trascorre almeno 1-2 ore. I livelli di esposizione crescono tra i bambini più grandi: sopra i 12 mesi sono il 15,3% i bambini che passano almeno 1-2 ore al giorno davanti a uno schermo.

La Società Italiana di Pediatria si è espressa nel Position Statement **“Bambini in età prescolare e media device: le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria”** fornendo le indicazioni riportate in questo opuscolo.

Quali sono i vantaggi di un corretto uso dei media device?

L’uso dei media device da parte dei bambini **può avere effetti positivi solo se ci sono i giusti contenuti e l’interazione con il genitore.**

- Il bambino di età inferiore ai 3 anni può apprendere **nuove parole** attraverso i filmati a condizione che sia presente il genitore che aggiunge altre informazioni verbali e non verbali. Per esempio, lo sguardo dell’interlocutore è un importante segnale comunicativo non verbale nell’interazione genitore-bambino;
- Le app per **disegnare** potrebbero giocare un ruolo positivo nello sviluppo dei bambini se utilizzate in aggiunta ai tradizionali colori e gessetti.

Quali sono i rischi dell’uso fuori controllo dei media device?

L’apprendimento

- I bambini piccoli necessitano di un’esperienza diretta e concreta con gli oggetti e l’uso dei touch screen potrebbe interferire con il loro sviluppo cognitivo.

Lo sviluppo

- La televisione di sottofondo e l’utilizzo dei media device da parte dei genitori distrae dalle interazioni, dal gioco con i bambini e può avere effetti sullo sviluppo cognitivo del bambino e sulla sua concentrazione;
- L’utilizzo prolungato dei media device può portare a scarsi risultati nei compiti, perdita dell’attenzione e rischi per la sicurezza.

Benessere generale

- L’utilizzo di strumenti elettronici per più di 2 ore al giorno è associato all’aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali;
- guardare la televisione e giocare ai videogiochi è associato all’aumento di comportamenti sedentari e obesità;
- l’utilizzo prolungato di tablet e cellulari è correlato al dolore muscolo-scheletrico (soprattutto a collo e spalle) dovuto all’inappropriata postura.

Sonno

L'utilizzo degli schermi per più di due ore al giorno è strettamente correlato a:

- difficoltà ad addormentarsi;
- interferenza sulla qualità del sonno per le sollecitazioni causate dai contenuti;
- interferenza sulla qualità del sonno data dalla luce dello schermo che ritarda il ritmo circadiano quando l'esposizione avviene di sera.

Vista

- L'uso degli smartphone a breve distanza induce fatica e secchezza oculare, abbagliamento e irritazione;
- l'eccessivo uso degli smartphone a una distanza troppo ravvicinata può influenzare lo sviluppo di una condizione chiamata "esotropia concomitante acuta acquisita" (una tipologia di strabismo).

Udito

La precoce e prolungata esposizione a intensi livelli di rumore senza periodi di interruzione per le orecchie può portare a:

- un'alterata percezione dei suoni, con possibili interferenze nello sviluppo del linguaggio;
- difficoltà di socializzare, nella comunicazione e nell'interazione con gli altri bambini.

Le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria

Si raccomanda di **astenersi dall'uso dei media device**:

- ai bambini di età inferiore ai 2 anni;
- durante i pasti;
- 1 ora prima di andare a dormire;
- se si tratta di programmi frenetici e rapidi, con contenuti distraenti o violenti;
- se utilizzati come "pacificatore" per mantenere calmi i bambini in luoghi pubblici.

Si suggerisce di **limitare l'utilizzo** dei media device a:

- meno di 1 ora al giorno per i bambini di età compresa tra 2 e 5 anni;
- meno di 2 ore al giorno per i bambini di età compresa tra 5 e 8 anni;
- programmi di alta qualità solo in presenza di adulti.

Importante:

- i bambini dovrebbero **condividere l'uso dei dispositivi con i genitori** per promuovere l'apprendimento e le interazioni. In un mondo dove i bambini stanno "crescendo digitali" i genitori giocano un ruolo fondamentale nell'insegnare loro come usare la tecnologia in modo sicuro;
- le famiglie dovrebbero **monitorare il contenuto dei media e le app che vengono scaricate**. È necessario il controllo dell'app prima che il bambino la usi. Più di 80.000 app sono presentate come educative, ma poche ricerche hanno dimostrato la loro reale qualità. I genitori dovrebbero quindi scegliere app, giochi e programmi selezionati per età in modo da assicurare il meglio ai loro bambini. Per essere certi della sicurezza dei media device utilizzati, i genitori dovrebbero confrontarsi con i pediatri su cosa stanno guardando i loro bambini e su tutte le ricerche associate;
- i pediatri dovrebbero ricordare ai genitori di essere un buon modello da seguire: **i bambini sono grandi imitatori. Per questa ragione anche i genitori dovrebbero limitare il loro stesso utilizzo dei media**;
- un ulteriore legame con i bambini può essere ottenuto **abbracciandoli, interagendo e giocando** con loro invece di utilizzare cellulari o altro;
- **le famiglie non devono usare i media device come pacificatori** perché questo limiterà il bambino nel controllo delle proprie emozioni;
- **le interazioni volontarie tra bambino e genitore rimangono sempre la migliore strategia per una crescita sana.**

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

L'OMS con le **“linee guida sull'attività fisica, comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni”**, solleva il problema dell'uso prolungato dei media device e indica il tempo da dedicare al sonno, all'attività motoria e alla lettura/narrazione nell'arco della giornata.

Per i piccoli fino a un anno di età

- Attività motoria più volte al giorno e con diverse modalità, in particolare attraverso il gioco interattivo sul pavimento. Per i bambini che non gattonano ancora sono inclusi almeno 30 minuti in posizione prona (pancia in giù);
- leggete e raccontate storie ai bambini;
- 14-17 ore di sonno totale (0-3 mesi);
- 12-16 ore di sonno totale (4-11 mesi).

Bambini da uno e due anni

- Almeno tre ore di attività motoria giornaliera;
- leggete e raccontate storie ai bambini;
- 11-14 ore di sonno totale.

Bambini tra i tre e i quattro anni

- Almeno tre ore di attività fisica di qualsiasi tipo e intensità, di cui almeno 60 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa;
- leggete e raccontate storie ai bambini;
- 10-13 ore di sonno totale.

Fonti:

-Bozzola E, Spina G, Ruggiero M, et al. Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society. Ital J Pediatr. 2018;44(1):69. Published 2018 Jun 14. doi:10.1186/s13052-018-0508-7. Documento in italiano "Bambini in età prescolare e Media Device: le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria" consultabile al seguente link: <https://www.sip.it/wp-content/uploads/2018/06/Bambini-in-et%C3%A0-prescolare-e-i-Media.pdf>

-World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

-Sistema di sorveglianza bambini 0-2 anni, risultati dell'indagine 2018-2019. Provincia Autonoma di Trento.

www.apss.tn.it



**Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari**
Provincia Autonoma di Trento