
Bambini e smartphone: mai prima dei due anni. Arriva una guida per i genitori

Fino a che età occorre evitare l'uso di smartphone e tablet nei bambini? Per quante ore al giorno possono esporsi agli schermi dei dispositivi tecnologici? Metà dei genitori italiani non sa rispondere, eppure il corretto utilizzo del web da parte dei minori è fin dai primi anni di vita un tema strategico per la loro salute. Per questo le associazioni di pediatri ([Sip - Società italiana di pediatria](#), [Fimp - Federazione italiana medici pediatri](#) e [Acpi - Associazione culturale pediatri](#)) hanno realizzato un'indagine sul rapporto con il digitale all'interno delle famiglie con figli di età compresa tra 0 e 15 anni.

Nella fascia 0-2 anni il 72% delle famiglie ammette di utilizzare social e chat durante i pasti dei propri figli, mentre il 26% lascia che i bambini utilizzino i device in completa autonomia.

Lo studio – che ha coinvolto un pool di pediatri volontari e circa 800 famiglie a livello nazionale con un questionario anonimo - rientra nel progetto [Conessioni delicate](#) che ha l'obiettivo di sensibilizzare i genitori rispetto all'utilizzo dei dispositivi digitali con i bambini e di promuovere buone pratiche. Partner dell'iniziativa Meta e [Fondazione Carolina](#), quest'ultima nata in memoria di Carolina Picchio, prima vittima riconosciuta in Italia di cyberbullismo. Dal questionario emergono scarsa consapevolezza da parte delle famiglie e condizione di solitudine nei bambini: il 26% dei genitori permette che i propri figli utilizzino i device in autonomia tra 0 e 2 anni, percentuale che sale al 62% per la fascia 3-5 anni, all'82% a nella fascia 6-10 anni e al 95% tra gli 11 e i 15 anni. “Già in uno statement pubblicato nel 2018 sulla rivista [Italian Journal of Pediatrics](#) la Sip ha messo in luce i rischi documentati per la salute psicofisica di un uso precoce, prolungato e non mediato dagli adulti dei media device nei bambini da 0 a 8 anni. Sono state rilevate interferenze negative sul sonno, sulla vista, sull'apparato muscolo-scheletrico, sull'apprendimento e persino sullo sviluppo cognitivo”, dichiara la presidente Sip **Annamaria Staiano**.

Di qui la raccomandazione di evitare smartphone e tablet prima dei due anni, limitare l'uso a massimo un'ora al giorno tra 2 e 5 anni e al massimo a due per quelli di età compresa tra 5 e 8 anni.

Eppure, secondo lo studio, tablet e smartphone invadono anche un momento prezioso e intimo come l'allattamento. “La diminuzione dell'attenzione delle madri ai segnali di suo figlio a causa dell'uso dello smartphone, specialmente all'inizio della vita nei contesti interattivi primari dell'allattamento e delle interazioni faccia a faccia, può avere ricadute negative sulle traiettorie neuroevolutive del bambino”, avverte **Antonio D'Avino**, presidente Fimp. Insomma, le mamme che allattano scrutando il display dello smartphone anziché incrociare con lo sguardo quello del proprio piccolo perdono preziosi momenti di interazione, indispensabili a promuovere la crescita fisiologica, cognitiva e socio-emotiva del bambino e a sviluppare un sano legame genitore-figlio. E ancora: una famiglia su quattro nella fascia 0-2 anni, e una su cinque in quella 3-5 anni, si affida all'intelligenza artificiale per far addormentare i figli con ninne nanna prodotte dagli assistenti vocali mentre il 35% dei genitori di bambini tra 0 e 2 anni delega ai device il compito di raccontare loro fiabe, percentuale che arriva all'80% nella fascia 3-5 anni. Scarsa, inoltre, la percezione delle famiglie sui rischi dell'uso improprio della tecnologia digitale: ansia, depressione, sovrappeso sino ai disturbi del comportamento alimentare; dipendenza; cyberbullismo; grooming online e sexting. Quest'ultimo, il 66% dei genitori della fascia 6-10 non sa neppure che cosa sia. **Qual è l'età sotto la quale è sconsigliato l'uso della tecnologia?** Per quante ore bambini e ragazzi possono essere esposti agli schermi? Circa la metà delle famiglie coinvolte non sa rispondere. “Il cervello di un adolescente non

è come quello di un adulto, la quantità di mielina raddoppia e questo comporta una più rapida propagazione dei messaggi nervosi. L'esposizione a fattori traumatici e tossici può quindi alterarne lo sviluppo cognitivo", spiega **Stefania Manetti**, presidente Acp. Secondo **Ivano Zoppi**, segretario generale di Fondazione Carolina, "il benessere psico-fisico dei bambini va tutelato nell'online esattamente come nell'offline, già a partire dai primissimi anni di vita ed è compito dei genitori esserne consapevoli e responsabili con il supporto degli specialisti competenti, in questo caso i medici". "L'educazione al digitale - conclude **Angelo Mazzetti**, Head of Public Policy di Meta Italia - rappresenta un aspetto fondamentale per il percorso di crescita dei più piccoli e per la tutela della loro sicurezza". Il progetto pilota ha permesso di redigere la prima bozza di "Bilancio di salute digitale", documento prezioso nell'ottica dell'ampliamento dell'iniziativa a livello nazionale entro la prossima primavera. [Qui](#) è disponibile la guida informativa sulla sicurezza online per i genitori, sviluppata da Fondazione Carolina con il contributo di Meta.

Giovanna Pasqualin Traversa