



*Gli esperti della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale si soffermano sull'uso consapevole dei dispositivi elettronici e sottolineano come l'attenzione all'età prescolare sia richiamata anche da due studi recenti, che dimostrano una relazione proporzionale tra tempo trascorso davanti alla TV e disturbi del comportamento, e un miglioramento del rischio cardiovascolare con l'adozione sin dall'asilo di buone abitudini di vita*



Roma, 29 maggio 2019 - Tablet, smartphone, videogiochi e televisioni sempre più interattive: la tecnologia è ormai diventata parte integrante della quotidianità delle nostre famiglie, bambini e bambine inclusi, tanto che da molti anni si parla ormai di “bambini digitali”.

Soprattutto il tanto agognato ‘telefonino’, l’oggetto miracoloso in grado di catalizzare l’attenzione dei piccoli, è diventato un giocattolo e uno strumento per non annoiarsi. Uno schermo spesso frapposto tra loro e gli adulti ma anche tra i bimbi stessi.

Di questo e altro la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale - SIPPS ha discusso in un meeting a Cava de' Tirreni.

E a ridosso delle vacanze estive molti genitori si domandano cosa fare per stimolare il gioco e la curiosità dei figli per evitare che i propri pargoli si isolino dal mondo reale preferendo immergersi in quello virtuale dei media digitali.



Dott. Giuseppe Di Mauro

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale suggerisce cinque semplici ma efficaci regole per il periodo estivo:

1. Sin dai primi anni d'età e ancor più negli adolescenti, favorire il più possibile il movimento, la socializzazione e le attività di gioco che prevedono un'interazione diretta e non virtuale: utile, per esempio, l'iscrizione a un centro estivo o a un corso sportivo.
2. Incentivare la permanenza all'aria aperta, naturalmente con la necessaria protezione nei confronti dell'esposizione al sole e con gli opportuni accorgimenti di sicurezza in relazione al luogo e alle attività.
3. Impostare le giornate in maniera regolare: la mancanza di impegni consente certamente di alzarsi più tardi del solito, ma non giustifica un'anarchia dei ritmi, e la durata fisiologica del sonno va assolutamente rispettata.
4. Sorvegliare il regime alimentare, sia nella quantità che nella varietà, privilegiando cibi freschi come frutta di stagione e limitando quelli confezionati e a elevato apporto calorico.
5. Regolamentare l'utilizzo di smartphone, tablet, computer, videogiochi e televisione: le vacanze dovrebbero servire ai bambini per riscoprire il piacere di stare insieme, di relazionarsi, confrontarsi, rispettare le esigenze altrui, scoprire la natura e, perché no, trascorrere del tempo anche con i coetanei meno fortunati o portatori di malattie o disagi.

“L'avvicinamento di bambini e ragazzi alle nuove tecnologie è inevitabile e non può e non deve essere ostacolato - spiega dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - Deve piuttosto essere limitato e guidato verso un uso consapevole e attraverso programmi di alta qualità, compito che spetta in primo luogo ai genitori e agli altri adulti di riferimento, come gli insegnanti”.

“I dispositivi multimediali - aggiunge il dott. Leo Venturelli, Responsabile della Comunicazione e della Educazione alla salute della SIPPS - non sono raccomandati nei bambini al di sotto dei due anni d'età, durante i pasti e almeno un'ora prima di andare a letto. Sono assolutamente da evitare programmi contenenti immagini veloci e app che mostrino contenuti violenti e per intrattenere un bimbo che piange o si trovi in luoghi pubblici. Possono invece avere effetti positivi nei bambini sui 3-4 anni di età: se visti insieme a un adulto/genitore possono essere utili per imparare parole attraverso l'utilizzo del video”.

Lo sport sembra dunque essere un'ottima medicina contro la noia e contro il desiderio di rifugiarsi nella tecnologia digitale.

“Secondo le ultime raccomandazioni dell'OMS - informa il dott. Piercarlo Salari, pediatra responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità della SIPPS - i bambini di età compresa tra uno e quattro anni dovrebbero praticare almeno 180 minuti di attività fisica ogni giorno, dei quali un'ora di

intensità moderata-vigorosa nei bambini tra i tre e i quattro anni. L’Organizzazione Mondiale della Sanità invita inoltre a ridurre il più possibile la permanenza davanti a uno schermo e sottolinea come 8 adolescenti su 10 siano sedentari”.

Gli esperti della SIPPS sottolineano infine come l’attenzione all’età prescolare sia richiamata anche da due studi recenti, che dimostrano una relazione proporzionale tra tempo trascorso davanti alla TV e disturbi del comportamento (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30995220>) e un miglioramento del rischio cardiovascolare (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109719336903?via%3Dihub>) con l’adozione sin dall’asilo di buone abitudini di vita.