



Tante ore davanti agli schermi: quali gli effetti sull'apprendimento, sul sonno, sulla vista, sull'attenzione? Quando si può parlare di vera e propria "addiction"? Al Congresso della Società Italiana di Pediatria - SIP uno studio che ha indagato aspetti positivi e negativi legati all'utilizzo dei dispositivi digitali tra i ragazzi. Un nuovo Position Statement della SIP rivolto a preadolescenti e adolescenti. Le raccomandazioni per i genitori e i campanelli d'allarme da non sottovalutare



Bologna, 29 maggio 2019 - Da abitudine a dipendenza, il passo è breve. Anzi brevissimo. Questo è il rischio principale a cui vanno incontro adolescenti e preadolescenti, ormai sempre più precoci nell'uso di smartphone e tablet e sempre più connessi. Il principale rischio, ma non l'unico. Troppe ore chini sullo schermo possono far perdere ore preziose di sonno, irritare gli occhi, provocare dolori al collo e alle spalle, rendere distratti e disattenti.

Non che internet e i social network siano del tutto negativi, anzi in alcuni casi possono rappresentare un aiuto per favorire le relazioni sociali con i coetanei, ma un'iperattività concentrata sugli smartphone può diventare dannosa per la salute psicofisica.

A certificarlo sono una serie di recenti studi scientifici condotti in tutti il mondo, che la Società Italiana di Pediatria ha raccolto e esaminato in un Position Statement che sarà presentato in occasione del 75° Congresso Italiano di Pediatria che si apre oggi a Bologna. Già lo scorso anno la SIP si era espressa con un documento ufficiale sul corretto uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc ecc.) nei bambini sino a 8 anni di età. Il nuovo Position Statement riguarda invece i preadolescenti e gli adolescenti, in particolare la fascia di età 11-17 anni.

La maggior parte delle ricerche è stata condotta negli Usa e in Paesi asiatici come Cina e Corea, che per primi hanno sperimentato la diffusione su ampia scala delle tecnologie digitali, ma anche i possibili rischi dell'iperconnessione, come isolamento sociale e vera e propria dipendenza.

A tal proposito in Corea - dove la dipendenza da smartphone è riconosciuta come una vera e propria patologia al pari di quella dall'alcol o dalla droga - l'8,4 degli adolescenti ne è affetto.

E in Italia? Pochi studi hanno indagato questi aspetti, ma certo è che le nuove tecnologie sono in rapidissima ascesa tra i giovanissimi. Secondo dati Istat riferiti al 2018 l'85% degli adolescenti tra 11 e 17 anni usa quotidianamente il telefonino, il 72% naviga su internet tutti i giorni, percentuale che solo 4 anni fa era del 56%. Le più frequenti utilizzatrici sono le ragazze (l'87,5% usa il telefono tutti i giorni).



Prof. Alberto Villani

L'accesso a internet è fortemente trainato dagli smartphone, solo il 27% si connette dal pc, percentuale che nel 2014 era del 40%. Circa il 60% dei ragazzi controlla lo smartphone come prima cosa appena svegli e come ultima cosa prima di addormentarsi. Il 63% (tra 14 e 19 anni) usa lo smartphone a scuola durante le lezioni; il 50% dichiara di trascorrere dalle 3 alle 6 ore extrascolastiche al giorno con lo smartphone in mano.

Ma allora come si devono comportare mamme e papà con figli adolescenti e preadolescenti troppo telefono-dipendenti? Quali i campanelli d'allarme a cui prestare attenzione?

“Servono dialogo e regole chiare - spiega il Presidente della Società Italiana di Pediatria Alberto Villani - Raccomandiamo ai genitori di mantenere sempre una comunicazione efficace con i propri figli, perché una buona relazione contribuisce a favorire un corretto uso delle tecnologie digitali. Ma è indispensabile anche stabilire regole e limiti chiari nell'utilizzo dei media device: mai a tavola, mai mentre si fanno i compiti, a meno che non siano di ausilio per lo studio, mai nei momenti in cui la famiglia è riunita, mai prima di andare a dormire”.

“Regole - aggiunge Elena Bozzola, Segretaria Nazionale SIP - che valgono prima di tutto per i genitori i quali dovrebbero dare il buon esempio. Genitori e pediatri dovrebbero inoltre fare attenzione ad alcuni campanelli d'allarme tra i quali frequenti mal di schiena, mal di testa, modifiche nei ritmi del sonno, bruciore e lacrimazione degli occhi, mancanza di interessi e incapacità di staccarsi dallo smartphone. Inoltre, i pediatri dovrebbero utilizzare i controlli pediatrici come momento per approfondire questi aspetti, facendo domande sulla vita online dei ragazzi, incoraggiandoli a coltivare le relazioni 'vere' e informandoli sulle possibili conseguenze di un uso improprio dello smartphone. È molto importante fare rete tra genitori e pediatri con l'obiettivo di sostenere e proteggere i nostri ragazzi”.

FOCUS SUL POSITION STATEMENT DELLA SIP

COSA EMERGE DALLE RICERCHE

DIPENDENZA rischio tre volte maggiore per le ragazze

Il rischio dipendenza si configura quando si usa lo smartphone in maniera compulsiva. Ma come riconoscerla distinguendola dalla semplice abitudine? Attualmente pochi Paesi classificano la dipendenza da internet e quella da smartphone come vere e proprie patologie e ne hanno identificato i tratti riconoscibili, tra i quali ansia e irritabilità dopo un periodo di astinenza, tentativi falliti di spegnere il telefonino, compromissione delle relazioni sociali (si veda il test con i criteri diagnostici di seguito).

La dipendenza è favorita dal facile accesso agli smartphone in qualunque momento della giornata e in ogni luogo in cui ci si trovi ed è associata a sbalzi d'umore, isolamento, perdita del controllo, ansia, astenia e depressione. Internet spesso rappresenta un rifugio soprattutto per i soggetti più timidi e con difficoltà a instaurare relazioni con i coetanei: evidenze scientifiche hanno confermato che la dipendenza dagli smartphone può essere causata soprattutto da noia e solitudine.

In generale, le ragazze sono le più esposte, il rischio per loro è 3 volte maggiore rispetto ai ragazzi perché trascorrono più tempo sui media device soprattutto alla ricerca di maggiori relazioni sociali. In tale contesto, i genitori svolgono un ruolo cruciale nella prevenzione di questo tipo di dipendenze fornendo sostegno e educazione affettiva.

Una buona relazione genitore-adolescente contribuisce a prevenire il rischio di dipendenza diminuendo il livello di ansia sociale spesso diffuso tra i ragazzi. Quando l'isolamento diventa patologico si parla di un fenomeno chiamato Hikikomori che in Italia coinvolge circa 120 mila adolescenti che trascorrono su internet oltre 12 ore al giorno, mostrando sintomi importanti di patologie psichiatriche.

SONNO si perdono sino a 6 ore e mezzo a settimana

L'uso di smartphone prima di dormire ha un impatto negativo sul ritmo circadiano del sonno perché causa eccitazione e difficoltà ad addormentarsi: studi recenti dimostrano che l'uso dei media device prima di dormire riduce la durata totale del sonno di ben 6 ore e mezzo durante la settimana scolastica.

Un utilizzo di 5 o più ore dei media device aumenta il rischio di dormire meno rispetto a chi li utilizza solo un'ora al giorno. Recenti ricerche confermano inoltre, che il sonno è fondamentale per il funzionamento mentale e fisico del nostro organismo e che quando è insufficiente o non adeguato è correlato all'insorgenza di malattie cardiovascolari, disfunzioni metaboliche e diabete.

Inoltre, una scarsa qualità del sonno causa conseguenze negative nella vita dei ragazzi come stanchezza, depressione, disturbi dell'alcool, disturbi ossessivo-compulsivi, abuso di sostanze, risultati scolastici scadenti.

APPRENDIMENTO rischio distrazione nello studio

Secondo evidenze scientifiche, l'uso eccessivo di smartphone, a meno che non sia finalizzato a ricerche inerenti allo studio, può determinare un approccio superficiale all'approfondimento, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici.

DISATTENZIONE + 5% gli incidenti causati dagli smartphone

Un'iperattività concentrata sugli smartphone è associata a una maggiore distrazione cognitiva e disattenzione che occasionalmente mette in pericolo la stessa vita degli utenti. Per esempio, come emerge dai recenti dati dei CDC americani (Centers for Disease Control and Prevention), gli Stati Uniti hanno registrato nel 2018 un aumento del 5% degli incidenti mortali che coinvolgono gli adolescenti: tra le cause, un utilizzo improprio dello smartphone da parte dei ragazzi impegnati ad ascoltare musica, giocare o rispondere ai messaggi mentre camminavano o attraversavano la strada.

Anche qui l'esempio dei genitori è fondamentale per i figli: gli adolescenti con genitori che solitamente parlano al telefono mentre guidano hanno maggiori probabilità di ripetere i comportamenti.

VISTA attenzione a bruciore e occhio secco

L'esposizione a tablet e smartphone può interferire anche con la vista. L'uso continuo dello smartphone può causare il disturbo di secchezza oculare. Il ragazzo può avvertire una sensazione di corpo estraneo nell'occhio e/o bruciore oculare, sintomatologia del tutto simile a quella dell'occhio secco. Per di più gli smartphone sono utilizzati a una distanza ravvicinata a causa del loro piccolo schermo, inducendo quindi fatica oculare, abbagliamento e irritazione.

L'eccessivo uso degli smartphone a breve distanza può influenzare lo sviluppo di una condizione chiamata "esotropia acquisita concomitante". Ovvero può causare una tipologia di strabismo che si verifica quando appare una forma di diplopia che coinvolge dapprima solo la visione lontana e poi anche quella ravvicinata.

MUSCOLI occhio a collo e a spalle

L'uso eccessivo dello smartphone può provocare dolori articolari e muscolari. Alcuni studi internazionali hanno evidenziato che il 70% degli adolescenti manifesta dolore al collo, il 65% alla spalla e dolore al polso e alle dita nel 46% dei casi.

I disturbi muscolo-scheletrici legati agli smartphone possono essere influenzati da molti fattori, tra cui la dimensione degli schermi, il numero di messaggi di testo inviati e le ore al giorno trascorse sugli smartphone.

Alcuni ricercatori hanno scoperto che l'invio di messaggi di testo è uno dei fattori che contribuisce maggiormente allo stress della colonna vertebrale cervicale e del collo negli utenti iperconnessi, ovvero quelli che trascorrono più di 5 ore al giorno.

ASPETTI POSITIVI un aiuto per le relazioni fra coetanei

L'uso di smartphone ha anche degli aspetti positivi che riguardano le interazioni sociali. In particolare, alcune ricerche hanno osservato che l'interazione online potrebbe servire agli adolescenti a uscire dalla timidezza e dall'isolamento e a relazionarsi con gli altri.

Hanno anche suggerito che gli adolescenti, in particolare le ragazze, usano internet come un'opportunità per stabilire relazioni senza preoccuparsi di come gli altri valutano il loro aspetto fisico.

Per gli adolescenti che si sentono isolati e depressi, internet e smartphone possono fornire un aiuto per migliorare l'umore, sentirsi più autonomi e indipendenti, essere accettati dai coetanei e aumentare

l'autostima.

Le 5 raccomandazioni dei Pediatri SIP

1. **Parla con tuo figlio** – è importante favorire una comunicazione aperta tra genitore e adolescente, spiegando ai ragazzi cosa vuol dire un utilizzo positivo e intelligente dei media device, prestando attenzione ai contenuti che vengono pubblicati e letti e ricordando loro che è indispensabile proteggere la privacy online per tutelare se stessi e la propria famiglia.
2. **Comprendi, impara e controlla** – il genitore dovrebbe monitorare il tempo che il proprio figlio spende su tablet, smartphone e pc, imparando per primo le tecnologie a disposizione per poterle comprendere per quanto è possibile, giocando insieme a lui e condividendo per quanto possibile le attività sui media device.
3. **Stabilisci limiti e regole chiare** – occorre limitare il tempo di utilizzo di smartphone, tablet e pc durante il giorno o nei fine settimana, stabilendo orari precisi di divieto per esempio durante i pasti, i compiti e le riunioni familiari. Considerare i media come un'opportunità per tutta la famiglia per vedere insieme film o condividere contenuti social o messaggi in chat e video.
4. **Dai il buon esempio** – come genitore l'esempio è fondamentale, per questo mamme e papà dovrebbero limitare per primi l'utilizzo di smartphone quando si è in famiglia e durante i pasti; è importante inoltre che i genitori scelgano sempre contenuti appropriati e linguaggi adeguati sui social network.
5. **Fai rete** – è indispensabile la collaborazione tra genitori, pediatri e operatori sanitari per tutelare e sostenere i ragazzi attraverso campagne di informazione che forniscano una maggiore consapevolezza degli aspetti positivi ma anche dei rischi che presenta l'uso eccessivo dei media device.

SEI DIPENDENTE DA SMARTPHONE?

I criteri diagnostici per riconoscere la dipendenza da smartphone negli adolescenti (elaborati da studi della Corea del Sud)

Utilizzi in maniera errata lo smartphone se presenti 3 o più dei seguenti sintomi:

- Difficoltà a resistere all'impulso di utilizzare lo smartphone
- Irritabilità e ansia durante un periodo di astinenza da smartphone
- Uso dello smartphone per un periodo più lungo di quanto vorresti
- Desiderio persistente e/o tentativi falliti di abbandonare o ridurre l'uso dello smartphone
- Incapacità a staccarsi dallo smartphone
- Uso eccessivo e prolungato degli smartphone nonostante la conoscenza di un problema fisico o psicologico causato dall'iperconnessione.

Hai già un danno se hai 2 o più dei seguenti sintomi:

- l'uso eccessivo di smartphone comporta persistenti o ricorrenti problemi fisici o psicologici
- l'uso dello smartphone avviene in una situazione di pericolo fisico (ad es. uso di smartphone mentre si guida o si attraversa la strada) o di rischio di altre conseguenze sulla vita quotidiana
- l'uso eccessivo dello smartphone compromette le relazioni sociali, i risultati scolastici o le

prestazioni lavorative

- l'uso eccessivo di smartphone “ruba” il tuo tempo

I 10 campanelli d'allarme per genitori e pediatri per riconoscere il rischio di dipendenza da smartphone negli adolescenti

1. Aumento o perdita di peso
2. Mal di testa e mal di schiena
3. Disturbi visivi o problemi agli occhi
4. Modifiche nei ritmi del sonno
5. Scarsa igiene personale
6. Connessione online che sostituisce i rapporti dal vivo
7. Mancanza di interessi nelle attività della vita quotidiana e incapacità di parlare di cose diverse da quelle che si vedono in internet
8. Scarsi risultati scolastici
9. Sintomi da astinenza quando il dispositivo è inaccessibile
10. Controllo compulsivo delle informazioni online.