

Uso dei Media Device in età pediatrica

Come comportarsi con l'uso della tecnologia nei bambini?

L'uso di smartphone e tablet, cellulari, pc... nei bambini e perfino nei piccoli di età inferiore ai 2 anni sta aumentando in modo vertiginoso.

Molti studi hanno riportato interazioni ed effetti dannosi tra una precoce e prolungata esposizione agli strumenti digitali e lo sviluppo neuro-cognitivo, l'apprendimento, la vista, l'udito, l'apparato osteomuscolare, le funzioni metaboliche e circolatorie.

Molte società scientifiche pediatriche, come l'Accademia Americana di Pediatria e la Società Italiana di Pediatria hanno analizzato gli effetti dei media device nei bambini, sia negli aspetti positivi che, soprattutto, negativi, in modo da indicare l'età più appropriata per il loro uso.

Vengono riportati i risultati del documento che è stato pubblicato sulla rivista "The Italian Journal of Pediatrics" (<https://rdcu.be/Xx8t>) nel giugno del 2018 e nella rivista *pediatria*, magazine della Società italiana di Pediatria, volume 8|numero 7-8|luglio-agosto 2018 pag.20-21.

Media device ed apprendimento

Secondo studi recenti, l'uso dei touchscreen potrebbe interferire con lo sviluppo cognitivo dei bambini, perché questi hanno bisogno di un'esperienza diretta e concreta con gli oggetti in modo da affinare il pensiero e la capacità di risolvere i problemi. Inoltre non esiste alcun sostituto dell'interazione diretta con i genitori.

Il bambino di età inferiore ai tre anni può apprendere nuove parole attraverso video solo se è presente un genitore/tutore che aggiunge altre informazioni verbali e non verbali durante lo svolgimento delle varie sequenze.

L'uso di applicazioni educative ben fatte promuove l'apprendimento nei bambini in età prescolare e nei primi anni delle elementari. Sfortunatamente la maggior parte delle applicazioni scaricate non è strutturata per un'interazione a due (bambino-genitore) e non presenta contenuti educativi.

Media device e sviluppo

Una elevata quantità di tempo speso davanti allo schermo è correlata a scarso profitto in matematica, a bassi livelli di attenzione e anche a minori relazioni sociali con i genitori e con i coetanei.

Disegnare è un'attività che permette ai bambini l'ideazione e la creazione di cose in base al loro punto di vista; in questo contesto le App per disegnare potrebbero giocare un ruolo positivo nello sviluppo dei bambini e possono essere utilizzate in aggiunta ai tradizionali colori e gessetti in quanto sono sicuri e facili da usare.

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

Media device e benessere generale

L'utilizzo di strumenti elettronici durante l'infanzia per più di 2 ore al giorno è associato ad un aumento del peso corporeo e a problemi comportamentali. Alcune evidenze suggeriscono inoltre che esiste una correlazione tra utilizzo di tablet, cefalea e dolore muscolare (soprattutto a collo e spalle) dovuto alla postura inappropriata. Dovrebbe essere raggiunto il giusto equilibrio tra l'uso degli schermi e l'attività fisica all'aperto.

Media device e sonno

L'uso di dispositivi multimediali può interferire con la qualità del sonno. I bambini che hanno una televisione in camera hanno una maggiore incidenza di scarsa qualità del sonno, paura del buio, incubi e dialoghi nel sonno.

Media device e vista

L'esposizione a tablet e smartphone può causare secchezza oculare (per la ridotta frequenza dell'ammicciamento durante l'uso).

Per di più gli smartphone sono utilizzati ad una distanza ravvicinata a causa del loro piccolo schermo led, inducendo fatica oculare, abbagliamento e irritazione.

Media device e udito

La precoce e prolungata esposizione a intensi livelli di rumore senza periodi di interruzione per le orecchie può portare ad una alterata percezione dei suoni, con

possibili interferenze nello sviluppo del linguaggio, nella socializzazione, nella comunicazione e nell'interazione con gli altri bambini.

Media device e genitore-bambino

Una precoce ed adeguata interazione genitore-bambino è essenziale per lo sviluppo del sistema comportamentale e neuro-cognitivo del bambino.

Il contatto visivo e le emozioni favoriscono una sana relazione. L'uso dei media device comporta poche interazioni verbali e non verbali tra le due parti e può avere effetti sullo sviluppo cognitivo del bambino e sulla sua concentrazione.

In base a questi dati vengono espresse delle raccomandazioni sull'esposizione ai dispositivi multimediali durante l'infanzia.

a) si raccomanda l'astensione dall'uso:

- nei bambini di età inferiore ai 2 anni
- durante i pasti
- 1 ora prima di andare a dormire
- di programmi frenetici e rapidi, con contenuti disturbanti o violenti
- come "pacificatore" ideale per mantenere calmi i bambini in luoghi pubblici

b) si suggerisce di limitare l'esposizione:

- a meno di 1 ora al giorno per i bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni
- a meno di 2 ore al giorno per i bambini di età compresa tra i 5 e gli 8 anni
- a programmi di alta qualità solo in presenza di adulti. I bambini dovrebbero condividere l'uso di dispositivi con i genitori/tutori 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.
- E' 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

appropriati per l'età in modo da assicurare il meglio per i loro bambini. Per essere certi della sicurezza dei media device utilizzati, i genitori dovrebbero confrontarsi con i pediatri su cosa stanno vedendo i bambini.

Infine, i pediatri devono ricordare ai genitori di essere un buon modello da seguire: i bambini sono grandi imitatori. Per questa ragione i genitori devono limitare il loro stesso utilizzo dei media. Un ulteriore legame con i bambini può essere ottenuto interagendo, abbracciandoli e giocando con loro anziché utilizzare cellulari o altro. Le famiglie non devono usare i media device come pacificatori emozionali perché questo limiterà il bambino nel controllo delle sue emozioni.

Le interazioni volontarie tra bambino e genitore rimangono sempre la migliore strategia per una crescita sana.



Per saperne di più:

Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric Society. The Italian Journal of Pediatrics 2018 jun 14;44(1)

American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and the Media. Pediatrics 2013;132:958-961

Australian bureau of statistics. Australian health survey: physical activity, 2011-12. www.abs.gov.au