

Troppe ore passate sul tablet

Suona la campanella delle 16 e, tra risate e schiamazzi, ogni bambino si affretta a disporsi in fila, ansioso di uscire da scuola. Si torna a casa e dopo una buona merenda è finalmente arrivato il momento di... prendere il tablet. È questa la realtà dei bambini di oggi: ore e ore a guardare video e cartoni animati su YouTube, attraverso tablet o cellulari. La rivoluzione tecnologica che ci ha invaso in questi decenni ha inevitabilmente coinvolto anche loro. I bambini non guardano più i loro cartoni preferiti in televisione, ma accedono ai loro contenuti preferiti solamente tramite piattaforme *streaming* come YouTube, Netflix, Prime video e Disney+. Non appena prendono in mano il tablet, vi restano incollati per diverse ore, spesso per pomeriggi interi. Così, accade spesso che, se si cerca di proporre loro un'attività alternativa, come ad esempio giocare all'aria aperta, rispondono con un sonoro «no». E se si prova ad insistere, talvolta si incorre in crisi isteriche e pianti disperati.



Secondo uno studio condotto da Eurispes e Telefono Azzurro, il tempo trascorso da bambini e ragazzi in compagnia della tecnologia è decisamente troppo alto: spesso anche più di tre ore al giorno. Il 38% dei bambini al di sotto dei 2 anni utilizzerebbe infatti un dispositivo mobile per giocare o guardare video, con picchi del 72% fra i bambini di soli 8 anni che maneggiano con estrema facilità i tablet e i cellulari di mamma e papà. Tutto ciò, ovviamente, non può portare che dei riscontri dannosi sulla salute.

Per il dottor Giuseppe Di Mauro, presidente della Società italiana di pediatria preventiva e sociale, «il problema dell'abuso di tablet e smartphome interessa il 90-95% dei bambini pre-adolescenti e adolescenti italiani. La Società italiana di pediatria preventiva e sociale lavora da anni su questo tema per sensibilizzare bambini, genitori e insegnanti sui rischi dell'utilizzo dei *device* elettronici. Le nostre indicazioni sono state inserite nei sussidiari proposti nelle scuole italiane, ma le raccomandazioni non sembrano essere state recepite fino in fondo, soprattutto dai genitori». «Questi strumenti e i contenuti presenti sul web costituiscono una straordinaria opportunità, se usati nel modo corretto», ha precisato, «diversamente possono provocare danni alla salute: ad esempio, la luce blu che emanano altera il sonno bloccando il rilascio di melatonina, con conseguenti difficoltà ad addormentarsi e risvegli frequenti. Per non parlare dell'aggressività, dell'iperattività, della difficoltà a concentrarsi, fino alle reazioni violente nel caso in cui il cellulare gli venga tolto. Bisogna evitare che la dipendenza da questi strumenti continui a diffondersi»

Secondo gli esperti, quindi, l'uso di smartphome o tablet andrebbe completamente vietato fino ai 3 anni di età, poi, sotto la supervisione dei genitori, dai 3 ai 6 anni andrebbe consentito per il tempo massimo di un'ora al giorno. È sicuramente difficile porre limiti e paletti all'utilizzo di questi strumenti, ma è fondamentale educare i bambini sin da piccoli al corretto uso della tecnologia per evitare che ne abusino o che sviluppino una dipendenza. A tal proposito, gli esperti consigliano di seguire alcune linee guida, come l'instaurare regole chiare e cercare di dare il buon esempio, fare attenzione ai contenuti a cui i bambini possono accedere ed insegnare loro il concetto di *privacy*, aiutarli ad organizzare il tempo e a ritagliarsi momenti liberi dalle attività digitali, per ritrovare il piacere di giocare all'aria aperta ed in compagnia degli amici.

Alice BERTINO