

Appello dei pediatri: spegnete gli schermi ai bimbi

In vista delle vacanze scolastiche la Società italiana di pediatria preventiva e sociale raccomanda ai genitori un'estate meno multimediale per il bene dei loro figli. A Vatican News il pediatra Leo Venturelli.

Cinque regole per i genitori di cui far tesoro in vista delle vacanze estive. A raccomandarle è la Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps), allo scopo di favorire stili di vita salutari per lo sviluppo psicofisico dei bambini nati nell'era delle nuove tecnologie, che sono parte integrante - nel bene e nel male - della quotidianità delle famiglie.

Equilibrare i tempi di esposizione agli schermi elettronici

Che cosa fare dunque per evitare che i propri figli si isolino dal mondo reale preferendo immergersi in quello virtuale offerto dai media digitali? Il periodo estivo è quello giusto per riequilibrare i tempi di esposizione agli schermi elettronici, finché si è in tempo, ovvero fin quando i bimbi riconoscano l'autorità genitoriale e non la rifiutino, sovente, una volta entrati nell'età adolescenziale.

Movimento, socializzazione, giochi e sport all'aria aperta

Questi i consigli "semplici ma efficaci" assicura la Sipps, a partire dal favorire il più possibile il movimento, la socializzazione e le attività di gioco, che prevedono un'interazione diretta e non virtuale; incentivare la permanenza all'aria aperta, ad esempio con l'iscrizione a centri estivi o corsi sportivi; impostare le giornate in maniera regolare, poiché la mancanza di impegni scolastici non giustifica un'anarchia dei ritmi; sorvegliare il regime alimentare, sia nella quantità che nella varietà, privilegiando cibi freschi e limitando quelli confezionati e ad elevato apporto calorico; regolamentare l'utilizzo di smartphone, tablet, computer, videogiochi e televisione.

Riscoprire il piacere di stare insieme e confrontarsi

"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", come spiega il pediatra **Leo Venturelli, responsabile dell'Educazione alla salute della Sipps.**

Che cosa accade ai bambini lasciati troppe ore davanti agli schermi?

R. – Il bambino è sovraesposto in due modi legati al suo disturbo potenziale di comportamento: un bambino che sta sempre davanti a uno smartphone, ad una televisione, comincia a ragionare meno con la sua testa e a ragionare di più solo semplicemente guardando uno schermo o usando questi schermi in maniera rapida e

facendo passare un'immagine dietro l'altra. Non serve ad un bambino piccolo questo tipo di intervento. Noi proscriviamo l'uso di smartphone, di tablet a bambini sotto i due anni e sui tre quattro anni, solo se c'è un genitore che aiuta il bambino a vedere un'immagine, a sentire un suono di un animale può essere utile nell'apprendimento, altrimenti il rischio, che dicevamo prima, è quello di avere un bambino che può avere problemi di comportamento, rallentamento delle funzioni linguistiche, per cui i bambini lasciati davanti alla televisione non esercitano la normale attività formativa del cervello, che è legata invece ad un apprendimento 'face to face', cioè diretto tra genitori, bambini, insegnanti, nonni, educatori, quindi tutto quello che riguarda la relazione umana, molto più legata a profumi, odori, suoni soprattutto al tono della voce, tutti elementi assenti sui telefonini.

I genitori sono abbastanza informati e consapevoli dei rischi di sovraesposizione digitale o comunque è più comodo non sapere perché loro stessi sono sovraesposti a schermi digitali?

R. – La seconda cosa che ha detto è molto vera. Il genitore italiano oggi - che si chiama anche millennial o generazione x - è un genitore che lui stesso usa il cellulare e spesso lo usa davanti al bambino e lo usa a tavola e lo usa in qualunque condizione. Penso ai genitori che vengono nel mio studio e per tacitare il bambino gli danno in mano il cellulare perché almeno si diletta con quello e questo permette a me pediatra di visitarlo. Ma non è così che si deve fare. Io preferisco un bambino che si ribelli alla visita stando in braccio a suo padre, a sua madre piangendo che non un bambino tranquillo solo perché ha un cellulare in mano che è un sedativo finto, certo non utile. Penso anche ai genitori che seduti a tavola spesso non riescono a staccarsi dal cellulare e i bambini cosa fanno? Fotocopiano il modello comportamentale che hanno davanti e questo purtroppo non è utile e dobbiamo, come dice lei, educare più i genitori a comportarsi in maniera attenta con questi strumenti digitali perché il bambino non fa altro che imitare quello che viene fatto dai genitori o dai fratelli più grandi.

Forse anche i media dovrebbero svolgere un ruolo più severo su quelle che devono essere le regole comportamentali sia per i bambini che per gli adulti?

R. – Dobbiamo puntare su quello, la nostra società scientifica cerca di mandare messaggi che siano trasversali, che siano legati al mondo dell'infanzia, ai genitori ma anche agli educatori ma anche ai mass media in generale. Se noi arrivassimo ad avere uno spot pubblicitario che incominci a dire: "Genitori non lasciate il cellulare in mano a vostro figlio", come si fa con la pubblicità progresso, questo sarebbe un grosso vantaggio per tutti. Bisogna puntare anche a questi messaggi importanti a livello di mass media come giustamente ha osservato lei.

Roberta Gisotti

5 giugno 2019

<https://www.vaticannews.va/it/mondo/news/2019-06/appello-dei-pediatri-spegnete-gli-schermi-ai-bimbi.html>