

# Schermi a parte

Nei primi 7 anni di vita, un bambino può arrivare ad avere fissato uno schermo di tv o computer per l'equivalente di un anno intero. I nostri figli sono sempre più a rischio e il rapporto pubblicato dal Parlamento europeo serve da monito: così non va.

DI BEATRICE SALVEMINI

I bambini e i ragazzi di oggi trascorrono troppe ore davanti agli schermi di videogiochi, smartphone, computer e televisione. Non è un luogo comune, è proprio così. Secondo lo psicologo inglese Aric Sigman, autore del rapporto<sup>1</sup> sull'impatto della video-dipendenza nei giovanissimi pubblicato dal Parlamento europeo, un bambino di 7 anni nella sua breve vita ha già fissato uno schermo per l'equivalente temporale di almeno un anno intero. E questo ha ripercussioni sulla sua salute fisica e psichica, perché il problema, come spiega Sigman, «non è solo ciò che si guarda, ma anche quanto lo si guarda».

Già nel 1999 le linee guida dell'*American academy of pediatrics* raccomandavano di non far guardare la tv ai bambini al di sotto dei 2 anni perché «può avere un effetto deleterio sullo sviluppo cerebrale»<sup>2</sup>; nel 2011 la società scientifica statunitense

ha lanciato un altro allarme, nel quale si sosteneva che i media hanno effetti potenzialmente negativi sui bambini così piccoli<sup>3</sup>. «Per quanto ne so, sia il governo australiano che quelli francese e belga hanno adottato linee di politica interna per contenere l'esposizione dei bambini agli schermi delle nuove tecnologie e della tv» ha aggiunto Sigman nel rapporto per l'europarlamento. «Il *Counseil supérieur de l'audiovisuel* francese ha spiegato come il vedere la televisione danneggi lo sviluppo dei bambini sotto i 3 anni, incoraggi la passività, rallenti l'acquisizione del linguaggio e causi sovraeccitazione, disturbi del sonno e della concentrazione».

## Le quantità

Ai livelli attuali, a 80 anni un cittadino europeo avrà trascorso 13,3 anni della sua vita, calcolati 24 ore su 24, davanti alla televisione e questo ha già prodotto effetti negativi: infatti negli

ultimi vent'anni l'interazione sociale tra persone si è ridotta, mentre è aumentata l'interazione persona-video.

«I bambini iniziano prestissimo a stare davanti allo schermo» continua Sigman. «A tre mesi di vita già il 40% dei neonati viene messo davanti alla televisione o al computer per guardare un dvd o simili. Dai 2 anni in poi la percentuale sale al 90%. I bambini inglesi dagli 11 ai 15 anni trascorrono il 55% del tempo in cui sono svegli a fissare uno schermo, cioè 53 ore a settimana, sette giorni su sette, con un aumento del 40% in un decennio, soprattutto perché alla televisione hanno aggiunto computer, smartphone e playstation». In Europa oggi i ragazzi stanno davanti a uno schermo dalle 4 alle 8 ore al giorno, di più nel nord e un po' meno nel sud.

## Gli effetti

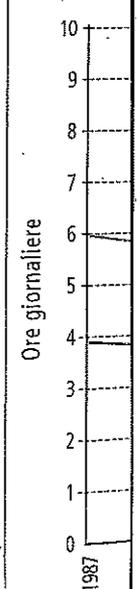
Sigman documenta ancora sul suo rapporto: «Uno studio pubblicato su *Archives of Pediatric and Adolescent*

*Medicine* di televisione di minore età. Il bambino nelle prime ore di vita può avere un maggiore consumo di melatonina. In un'indagine condotta su 6 ai 12 anni si è constatato che la loro produttività in compiti scolastici è così il sonno e la melatonina. Un altro studio ha rilevato che un consumo precoce di televisione è associato a un rischio di obesità e a un aumento del rischio di diabete di tipo 2, per cui si consiglia di limitare il tempo di esposizione agli schermi. In un'indagine condotta su un campione di 2.000 bambini di 11 anni si è riscontrato che il 40% di loro ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti allo schermo. In un'altra indagine condotta su un campione di 1.000 bambini di 11 anni si è riscontrato che il 40% di loro ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti allo schermo. In un'altra indagine condotta su un campione di 1.000 bambini di 11 anni si è riscontrato che il 40% di loro ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti allo schermo.

Un altro studio ha rilevato che un consumo precoce di televisione è associato a un rischio di obesità e a un aumento del rischio di diabete di tipo 2, per cui si consiglia di limitare il tempo di esposizione agli schermi. In un'indagine condotta su un campione di 2.000 bambini di 11 anni si è riscontrato che il 40% di loro ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti allo schermo. In un'altra indagine condotta su un campione di 1.000 bambini di 11 anni si è riscontrato che il 40% di loro ha trascorso più di 2 ore al giorno davanti allo schermo.

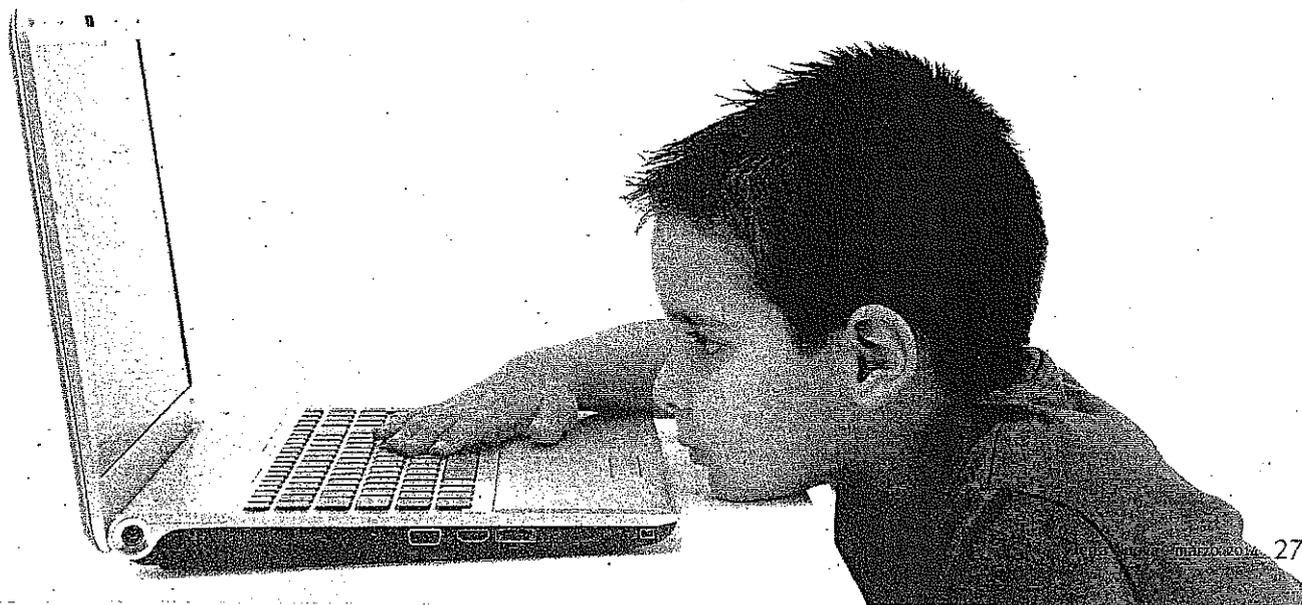
## Più intera

Le ore giornaliere di esposizione agli schermi per mano a mano che...



Fonte: Sigman su

www.terrano...  
marzo 2014 27



# Schermi a parte

Nei primi 7 anni di vita, un bambino può arrivare ad avere fissato uno schermo di tv o computer per l'equivalente di un anno intero. I nostri figli sono sempre più a rischio e il rapporto pubblicato dal Parlamento europeo serve da monito: così non va.

DI BEATRICE SALVEMINI

I bambini e i ragazzi di oggi trascorrono troppe ore davanti agli schermi di videogiochi, smartphone, computer e televisione. Non è un luogo comune, è proprio così. Secondo lo psicologo inglese Aric Sigman, autore del rapporto<sup>1</sup> sull'impatto della video-dipendenza nei giovanissimi pubblicato dal Parlamento europeo, un bambino di 7 anni nella sua breve vita ha già fissato uno schermo per l'equivalente temporale di almeno un anno intero. E questo ha ripercussioni sulla sua salute fisica e psichica, perché il problema, come spiega Sigman, «non è solo ciò che si guarda, ma anche quanto lo si guarda».

Già nel 1999 le linee guida dell'American academy of pediatrics raccomandavano di non far guardare la tv ai bambini al di sotto dei 2 anni perché «può avere un effetto deleterio sullo sviluppo cerebrale»<sup>2</sup>; nel 2011 la società scientifica statunitense

ha lanciato un altro allarme, nel quale si sosteneva che i media hanno effetti potenzialmente negativi sui bambini così piccoli<sup>3</sup>. «Per quanto ne so, sia il governo australiano che quelli francese e belga hanno adottato linee di politica interna per contenere l'esposizione dei bambini agli schermi delle nuove tecnologie e della tv» ha aggiunto Sigman nel rapporto per l'europarlamento. «Il Conseil supérieur de l'audiovisuel francese ha spiegato come il vedere la televisione danneggi lo sviluppo dei bambini sotto i 3 anni, incoraggi la passività, rallenti l'acquisizione del linguaggio e causi sovraeccitazione, disturbi del sonno e della concentrazione».

## Le quantità

Ai livelli attuali, a 80 anni un cittadino europeo avrà trascorso 13,3 anni della sua vita, calcolati 24 ore su 24, davanti alla televisione e questo ha già prodotto effetti negativi: infatti negli

ultimi vent'anni l'interazione sociale tra persone si è ridotta, mentre è aumentata l'interazione persona-video.

«I bambini iniziano prestissimo a stare davanti allo schermo» continua Sigman. «A tre mesi di vita già il 40% dei neonati viene messo davanti alla televisione o al computer per guardare un dvd o simili. Dai 2 anni in poi la percentuale sale al 90%. I bambini inglesi dagli 11 ai 15 anni trascorrono il 55% del tempo in cui sono svegli a fissare uno schermo, cioè 53 ore a settimana, sette giorni su sette, con un aumento del 40% in un decennio, soprattutto perché alla televisione hanno aggiunto computer, smartphone e playstation». In Europa oggi i ragazzi stanno davanti a uno schermo dalle 4 alle 8 ore al giorno, di più nel nord e un po' meno nel sud.

## Gli effetti

Sigman documenta ancora sul suo rapporto: «Uno studio pubblicato su *Archives of Pediatric and Adolescent*

*Medicine* sostiene che ogni ora in più di televisione corrisponde a un futuro minor coinvolgimento del bambino nelle attività in classe, a uno stile di vita più sedentario, a un maggiore consumo di cibo spazzatura e a un maggior indice di massa corporea». Inoltre i ricercatori hanno constatato che quando a bambini dai 6 ai 12 anni viene evitata l'esposizione a schermi di varia natura, la loro produzione di melatonina aumenta in media del 30%, favorendo così il sonno; e i livelli più bassi di melatonina potrebbero anche essere un co-fattore nella comparsa più precoce del mestruo nelle ragazzine rispetto agli anni '50.

Un altro studio pubblicato sulla rivista *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*<sup>4</sup> ha individuato «una correlazione tra maggiore esposizione agli schermi e rischio di problemi cardiovascolari e diabete di tipo 2, per non parlare del maggior rischio di obesità. E sono proprio la tendenza a fare meno attività fisica e l'obesità a rappresentare due fattori in grado di ridurre l'aspettativa di vita e aumentare il rischio di malattie croniche. Si innesca, dunque, un circolo vizioso; infatti negli ultimi anni si è ridotta significativamente la funzionalità muscolare e la capaci-



Nella foto: Aric Sigman

tà aerobica dei bambini, il cui corpo ha una maggior massa grassa e meno muscoli<sup>5</sup>».

A risentirne, secondo Sigman, è anche il cervello; le sue stime sconcertano e nello studio che il Parlamento europeo ha fatto proprio si dice addirittura che per un bambino di 4 anni guardare per appena 9 minuti un cartone animato può comportare effetti negativi sulla sua funzionalità cerebrale<sup>6</sup>, mentre negli adolescenti che abusano del computer alcune regioni del cervello risulterebbero più piccole del normale anche del 10-20%, così come le cellule cerebrali stesse.

Un altro dato che desta legittima preoccupazione è quello secondo cui, stando alle affermazioni dello psicologo inglese, è stata notata anche una minore capacità di inibire comportamenti inappropriati e di finalizzare gli sforzi verso un obiettivo, oltre a disturbi del sonno e alterazioni della capacità di attenzione. Tanto che dai dati si evince come chi studia con la televisione accesa impari in maniera meno efficiente ed efficace e possa impiegare fino al 50% di tempo in più nell'esecuzione dei compiti.

Insomma, crescere davanti a uno schermo ci cambia; sono differenti gli input rispetto a quelli delle generazioni precedenti, sono diverse le modalità della comunicazioni e, di conseguenza, mutano azioni e reazioni. Secondo i parametri attuali, questo può avere appunto conseguenze negative, anche se non è detto che in un prossimo futuro i parametri di giudizio possano mutare proprio in funzione dei mutamenti generalizzati a cui si assiste nella popolazione.

L'American academy of pediatrics ha comunque rilevato come i bambini imparino di più da rappresentazioni dal vivo anziché da mezzi video, poiché hanno bisogno di interazione umana. La rivista *Pediatrics* ha documentato come il consumo di televisione possa ritardare lo sviluppo del linguaggio anziché accelerarlo, a prescindere da ciò che si guarda, e come porti a una minore capacità di destreggiarsi nella lettura, perché si legge sempre meno. Fino a casi estremi, nei quali può essere individuata una vera e propria dipendenza che può condurre anche a disturbi psichici, come quella definita «depressione da Facebook», una forma di depressione che può manifestarsi nei teenager abituati a trascorrere ore e ore su questo social network<sup>7</sup>. In questi casi limite, si tratta fondamentalmente di ragazzi soli che hanno perso la capacità di relazionarsi con gli altri e che restano prigionieri di rapporti fittizi coltivati in un mondo irreali.

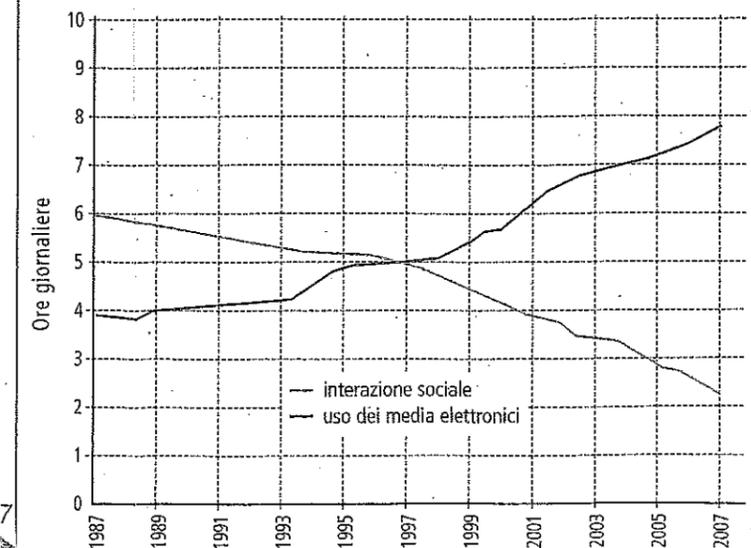
## Cosa fare?

Il dottor Sigman avanza alcuni suggerimenti per i genitori che vogliono attutire gli effetti deleteri del-



## Più interattivi, meno interazioni

Le ore giornaliere dedicate all'interazione sociale interpersonale sono diminuite mano a mano che è aumentato l'utilizzo dei media elettronici.



Fonte: Sigman su [www.ecswe.org/downloads/publications/QOC-V3/Chapter-4.pdf](http://www.ecswe.org/downloads/publications/QOC-V3/Chapter-4.pdf)

l'esposizione agli schermi di computer e televisione sui loro figli. E lo fa fornendo una schematizzazione che può servire da punto di partenza per individuare soglie minime e massime, anche valutando come il bambino reagisce. «Innanzitutto, occorrerebbe contenere al massimo o eliminare la tv per i bambini al di sotto dei 3 anni; sarebbe poi utile eliminare schermi di qualsiasi tipo dalle camere da letto dei bambini e controllare quanto tempo trascorrono effettivamente davanti alla tv o al computer. I limiti ideali vanno da mezz'ora a 1 ora per i bambini dai 3 ai 7 anni; 1 ora dai 7 ai 12 anni, 1 ora e mezza dai 12 ai 15 anni e 2 ore oltre i 16 anni».

Può non essere sempre facile per un genitore monitorare con precisione l'esposizione del proprio figlio ai tanti schermi di cui oggi i giovani sono circondati. È anche vero però che, in linea di massima, si possono definire fasce orarie ben precise all'interno delle quali permettere magari una certa elasticità ma con soglie definite.

Molto poi si gioca sulle alternative che possono essere proposte; spesso i divieti non accompagnati da proposte alternative pesano molto di più e risultano meno efficaci. Offrire la reale opportunità di fare altro può essere vincente; soprattutto quando «altro» significa occasioni di vedere amici e coetanei, stare all'aria aperta, partecipare ad attività finalizzate e accattivanti. Insomma, se, terminati i compiti, per il bambino o il ragazzino c'è qualcos'altro da fare di interessante, anche tv e computer possono passare più naturalmente in secondo piano. Il cambio di paradigma è anche questo. ●

#### Note

1. [www.ecswe.org/downloads/publications/QOC-V3/Chapter-4.pdf](http://www.ecswe.org/downloads/publications/QOC-V3/Chapter-4.pdf)
2. [pediatrics.aappublications.org/content/104/2/341.full](http://pediatrics.aappublications.org/content/104/2/341.full)
3. [hcfqkc.org/sites/default/files/documents/The-Impact-of-Social-Media-on-Children-Adolescents-Families.pdf](http://hcfqkc.org/sites/default/files/documents/The-Impact-of-Social-Media-on-Children-Adolescents-Families.pdf)
4. [archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=204717](http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=204717)
5. [onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2011.02318.x/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2011.02318.x/abstract)
6. [pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/09/08/peds.2010-1919.abstract](http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/09/08/peds.2010-1919.abstract)