

Niente smartphone personale prima dei **13 anni**, accesso ai social da rinviare il più possibile, idealmente fino ai **18 anni**, incentivare attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo. Sono le linee guida aggiornate sull'uso dei dispositivi digitali indicate dalla **Società Italiana di Pediatria**. Le raccomandazioni fotografano un'emergenza silenziosa legata all'**iperconnessione digitale**: l'eccesso di stimoli rapidi altera l'equilibrio dell'attenzione e indebolisce le competenze relazionali, con un aumento di ansia, isolamento e dipendenze digitali tra i bambini e adolescenti.

Numerosi studi internazionali confermano i rischi dell'esposizione precoce agli schermi: l'OMS raccomanda zero schermo sotto i 2 anni e massimo un'ora tra i 2 e i 4. Uno studio pubblicato su [JAMA Pediatrics](#) mostra che l'uso dei device già a un anno è associato a **ritardi nello sviluppo comunicativo e cognitivo**. [Metanalisi](#) recenti evidenziano legami tra tempo di schermo, disturbi del sonno, obesità infantile, calo dell'attenzione e fragilità emotiva. Altri [studi](#) collegano l'uso intensivo del digitale a dipendenze, ansia e minore competenza sociale. Tutte le evidenze puntano nella stessa direzione: posticipare l'accesso ai dispositivi tecnologici è una misura protettiva per la salute dei minori. Dello stesso parere **Rino Agostiniani**, presidente della Società Italiana di Pediatria (SIP), che alza l'asticella contro l'uso precoce del digitale: «Ogni anno in più senza smartphone è un investimento nella salute del bambino».

La nuova revisione della letteratura internazionale condotta dalla SIP, che ha analizzato migliaia di studi, evidenzia come l'anticipo dell'esposizione agli schermi incida su linguaggio, attenzione, sonno e regolazione emotiva. Il quadro clinico che emerge è trasversale. In età pediatrica, «il cervello continua a formarsi e a riorganizzarsi per tutta l'infanzia e l'adolescenza», precisa Agostiniani. «Una stimolazione digitale precoce e prolungata può alterare attenzione, apprendimento e regolazione emotiva». Trenta minuti in più al giorno sotto i due anni aumentano sensibilmente il rischio di **ritardo del linguaggio**; ogni ora aggiuntiva sottrae minuti preziosi al riposo nei bambini in età prescolare; oltre determinate soglie si osservano associazioni con **ipertensione e sovrappeso** già tra i più piccoli. Secondo alcuni studi, sotto i 13 anni, anche un'esposizione superiore a un'ora al giorno può essere un fattore di rischio, mentre oltre due ore al giorno di schermo aumentano del 67% il rischio di obesità negli adolescenti. Il tempo digitale cresce mentre arretrano movimento, gioco libero, socialità reale, con effetti che si stratificano nel tempo. Negli adolescenti si osserva un **aumento di ansia, isolamento e bassa autostima**, legati anche alla comparazione costante e al timore di esclusione. E poi l'impatto sul sonno: l'89% degli adolescenti dorme con il cellulare in camera, favorendo **deprivazione cronica di sonno**. Crescono anche i casi di affaticamento visivo e miopia precoce; il rischio di dipendenze digitali, inclusi gaming e uso problematico dello smartphone, coinvolge una

Le nuove linee guida dei pediatri: niente telefonino fino ai 13 anni e social dai 18

quota non marginale di giovani con alterazioni neurobiologiche simili ad altre dipendenze. Preoccupano inoltre **cyberbullismo**, esposizione a violenza e **pornografia precoce**, con ricadute su aggressività, disagio emotivo e comportamenti a rischio.

La pandemia ha accelerato questa deriva, raddoppiando le ore quotidiane davanti agli schermi e rendendo indispensabile un aggiornamento delle indicazioni pediatriche. Le nuove linee guida tracciano così un percorso prudentiale: rinviare l'introduzione del telefono, evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni, posticipare i social anche se consentiti per legge fino all'età adulta, spegnere i dispositivi durante i pasti e prima di dormire, promuovere attività all'aperto e lettura. Il cervello in formazione necessita di tempi lunghi, ripetizione, silenzio e noia. La sfida, ribadiscono i pediatri, non è abolire né demonizzare la tecnologia, ma ricollocarla nel tempo giusto, restituendo ai bambini spazi di esperienza reale e relazioni autentiche. Famiglia, scuola e istituzioni sono chiamate a un'alleanza educativa capace di porre limiti chiari e consapevoli, per preservare lo sviluppo e il futuro dei bambini.



Enrica Perucchiatti

Laureata con lode in Filosofia, vive e lavora a Torino come giornalista, scrittrice ed editor.

Collabora con diverse testate e canali di informazione indipendente. È autrice di numerosi saggi di successo. Per *L'Indipendente* cura la rubrica Anti fakenews.