

Presentazione del Poster di Area Ambiente e Salute FIMP **Corretto utilizzo dei Dispositivi Elettronici da parte dei bambini**

A cura di Magda Carrà a nome del gruppo di lavoro (Magda Carrà, Bruno Eleonora, Federica Carraro, Vania Cristofaro, Amjad Abu Salem, Laura Martinati, Annamaria Moschetti, Lucia Poggesi, Mariangela Rocco, Antonello Sinatra, Angelo Basilicata, Mariantonietta Caiazzo, Stefania Russo, Marco Granchi, Netti Lo Cascio, Athina Maria Nussiopulos, Luisa Bellaveglia).

Ci si può chiedere perché il pediatra debba occuparsi dei Media Digitali. La risposta immediata è che i nostri pazienti ne fanno un uso importante! Nel 1970 l'accesso e l'esposizione ai Dispositivi Elettronici (DE) avveniva in media a 4 anni di età: nel 2015 il primo approccio ai DE inizia a 4 mesi, e il 96% dei bambini dai 0 ai 4 anni li ha già utilizzati (Youtube, Netflix, cartoni e giochi, programmi educativi, App per l'apprendimento). Diversamente dai media tradizionali, i DE permettono agli utilizzatori non solo di consumare ma anche di creare contenuti e possono essere utilizzati ovunque e in qualunque momento.

Offrono OPPORTUNITA':

- apprendimento precoce di nuove idee e conoscenze;
- maggiori contatti sociali (comunità di pari);
- attività educative e riabilitative per disabili.

Ma anche RISCHI:

- effetti negativi su sonno, attenzione e apprendimento;
- permettono contatti con persone e contenuti inappropriati o pericolosi (per esempio siti "pro-ana" per anoressici);
- favoriscono aumento di peso e obesità per la sedentarietà, umore depresso, rendono possibile la violazione della privacy.

Di seguito, alcune stringate delucidazioni sulle informazioni scientifiche che sono state sintetizzate nelle frasi del poster (riportate evidenziate in blu)

I DISPOSITIVI ELETTRONICI NUOCIONO ALLA SALUTE DEL TUO BAMBINO **non sono giocattoli!**

Aumento dell'obesità: sembra esserci una correlazione diretta tra BMI e ore/settimana di uso dei media. L'utilizzo durante il pasto crea una non consapevolezza del cibo assunto, il che ne favorisce una maggiore introduzione

Uno studio ha dimostrato che ridurre le ore di esposizione ai DE migliora il BMI.

☉ La luce emessa dallo schermo interferisce col sonno.

L'utilizzo dei DE nelle ore serali causa ritardo nell'orario di addormentamento, dovuto non solo alla visione dei contenuti ma anche a soppressione della produzione di melatonina endogena per l'emissione di luce dallo schermo. Nei bambini di età 6-12 anni esposti a schermo nelle ore serali il sonno è significativamente più breve. Nei Preadolescenti (Bruni, 2015) l'uso di internet, il numero dispositivi e l'orario di addormentamento dopo le 21 hanno diverse ma significative interferenze negative sulla qualità del sonno e faciliterebbero la comparsa di sintomi depressivi.

☉ Le onde elettromagnetiche sono potenzialmente cancerogene, passibili di alterare le cellule cerebrali e lo sviluppo neuropsicologico del bambino

I campi magnetici a Radio Frequenza sono esclusivamente di origine antropica. Nel giugno 2011 l'Agenzia Europea di Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i cellulari e i campi elettromagnetici a radiofrequenza (wireless) come fattori di rischio di tipo 2B, ciò indica che l'esposizione alle FR può essere un possibile rischio cancerogeno per gli esseri umani.

I bambini sono particolarmente fragili perché la parte di tessuto cerebrale esposta è maggiore visto che tra 0 e 2 anni il cervello dei bambini triplica le sue dimensioni. C'è una maggiore

permeabilità della barriera emato-encefalica e una scarsa capacità di auto-limitare l'esposizione. Inoltre per loro si prevede una lunga esposizione (decenni). Appare, quindi, giustificata l'applicazione del principio di precauzione

MAI AL TUO BAMBINO SOTTO I 6 ANNI

Sotto i tre anni

La capacità di trasferire l'esperienza da due a tre dimensioni è assente per la mancanza del pensiero simbolico e l'imaturità della capacità di attenzione.

I bambini hanno bisogno di esperienze sensoriali e di relazioni con i caregivers: possono apprendere dall'utilizzo dei media ma solo con la mediazione dell'adulto.

Le App per migliorare le competenze linguistiche hanno avuto un qualche successo solo quando sono state utilizzate insieme a un adulto, e non quando il bambino le utilizzava da solo. È stato dimostrato che l'esposizione precoce ha un effetto negativo per:

- correlazione tra ore di esposizione e ritardo cognitivo, dello sviluppo del linguaggio e delle capacità emotive e sociali; probabilmente per la ridotta relazione con l'adulto e per i contenuti di bassa qualità;
- i contenuti violenti che veicolano sono associati allo sviluppo di atteggiamento aggressivo;
- il dispositivo viene spesso utilizzato come babysitter, maggiormente in bambini "difficili" e questo accentua i loro problemi

Dai 3 ai 5 anni

Le App educative prodotte sono di scarsa qualità, non prevedono l'interazione dell'adulto e sono progettate in maniera da escludere il coinvolgimento sociale. Si basano su un rinforzo autoprodotta, quindi il piccolo coinvolto nel momento in cui viene interrotto prova rabbia e frustrazione, meccanismo che pone le basi per un processo di "dipendenza".

Le famiglie *heavy user media* possono essere indirizzate verso programmi di alta qualità o giochi che prevedano la presenza di due giocatori (genitore e bambino) e inseriscano momenti di pausa in cui è possibile tornare alla realtà senza senso di frustrazione

SOLO UN'ORA AL GIORNO SOPRA I 12 ANNI

Sopra gli 8 anni

Il 75% dei bambini possiede un cellulare e un quarto di loro si descrive "perennemente connesso" e la metà "dipendente": il 50% ha un atteggiamento Media multitasking (studio, guardo il pc e sono online, chatto e magari faccio una foto e la posto).

Sono abituati a una comunicazione fluida audio-video-link-emozioni e alla "gamification" della realtà, dove i vari aspetti della vita vengono tradotti in un contenuto digitale tale per cui la realtà fisica viene vissuta tramite un dispositivo (App per esercizio fisico, per raggiungere obiettivi scolastici).

Nell'utilizzo dei media sono esposti al Marketing mirato (faccio ricerca su forma fisica e compaiono banner o link a sport/nutrizione/dieta/junk food).

I messaggi del poster esposti sin ora hanno lo scopo di far riflettere i genitori sulle varie sfaccettature che presenta quell'oggetto che mettiamo con molta facilità in mano ai bambini, dal cellulare al tablet.

Proponiamo quindi alcune **BUONE REGOLE**

- **SPEGNERE I CELLULARI di notte e tenerli lontani dalla testa del bambino**
- **NON tenere il cellulare dove dorme il bambino (oppure tenerlo in modalità areoplano)**
- **NON portare il cellulare in tasca (danneggia i genitali)**
- **Fare conversazioni BREVI**
- **Utilizzare sempre gli AURICOLARI (se mono alternare destro e sinistro) o il viva voce**
- **PULIRE regolarmente il cellulare**

E anche regole per far riflettere sull'importanza della relazione e del tempo passato assieme

- NON tenere il cellulare a tavola: in famiglia durante i pasti si dialoga!
- NON parlare al cellulare mentre si passeggia con il bambino: CONDIVIDI il tempo con lui
- EDUCARE il bambino all'uso corretto e consapevole (condividi password e contenuti!)

È importante diventare consapevoli che come aiutiamo i ragazzi a interpretare il mondo fisico che li circonda e diamo regole per la sicurezza fisica (non si va via con uno sconosciuto e non si accettano caramelle...) ancor più importante è educarli a un appropriato e sicuro comportamento quando navigano sul web.

È giusto che un genitore monitori l'uso di internet anche con l'uso di software di parental control.

● Internet è pieno di contenuti NON ADATTI ai bambini. L'uso non controllato e precoce della rete è pericoloso come farli uscire da soli di notte.

La visione *peer-to-peer* (i ragazzi guardano ciò che fanno altri ragazzi loro pari) induce a considerare ciò che si osserva normale e desiderabile (alcol e droghe, comportamenti sessuali a rischio, comportamenti autolesivi, disordini alimentari).

Depressione e bassa autostima interessano i ragazzi più fragili: chi usa i social in maniera passiva va incontro a questi problemi molto più facilmente di chi ne fa un uso attivo. Ci sono sempre stati i soggetti fragili, ma i MD hanno notevolmente amplificato il rischio di un impatto psicologico rilevante.

Privacy e Sexting: i ragazzi hanno scarsa consapevolezza della privacy e facilmente mettono in rete foto e messaggi privati di se o di altri. L'American Academy Pediatrics suggerisce di inserire una discussione su questo argomento nelle visite filtro coi genitori e coi ragazzi.

Bullismo: è vero che c'è sempre stato! Ma quello on line è anonimo, ti raggiunge a qualunque ora e ovunque anche mentre sei a letto nella tua cameretta, ed è virale; in pochi minuti tutto il tuo mondo ne viene a conoscenza.

IN GRAVIDANZA TIENI IL CELLULARE LONTANO DAL PANCIONE

Meglio non esporre il feto alle radio frequenze. Inoltre, invita i genitori ad acquisire abitudini che siano di esempio sin dai primi tempi della vita del loro bambino e a riflettere sulle modifiche dei propri comportamenti riguardo l'uso degli MD.

Il pediatra ha il compito nelle visite filtro di rendere consapevoli i genitori di quale sia lo stile "digitale" della loro famiglia e del loro ruolo nell'equilibrare il tempo trascorso dal bambino tra media e altre attività. E' loro compito educare i figli all'uso sicuro e competente del mondo (digitale).

Strumenti che possiamo utilizzare nella pratica per raggiungere l'obiettivo indicato:

Esporre il poster di FIMP ambiente in sala d'attesa per sensibilizzare i genitori e stimolarli alla riflessione e a porre domande su questo tema.

Altri materiali come ad esempio un pieghevole all'interno dello studio che serva da rinforzo a ciò che leggono sul poster e sia di supporto al pediatra per dare risposte più adeguate.

Consigliare ai genitori delle App come quella che può trovare su www.healthychildren.org/MediaUsePlan, è una App disponibile gratuitamente che guida il genitore nell'analisi di ciò che avviene in famiglia dal punto di vista digitale a seconda dell'età del bambino e dà utili suggerimenti di comportamento.