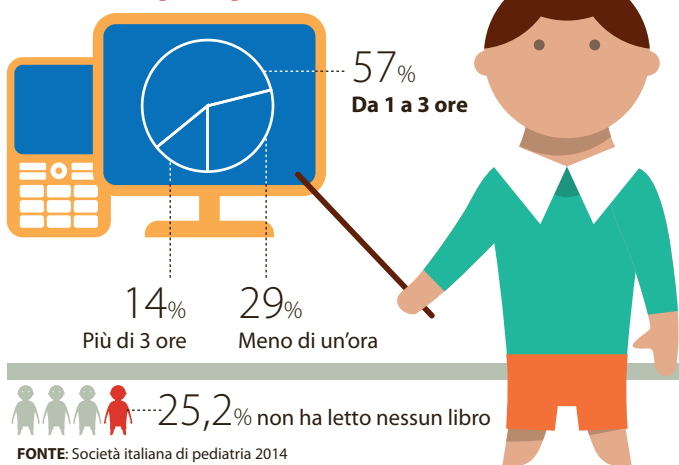


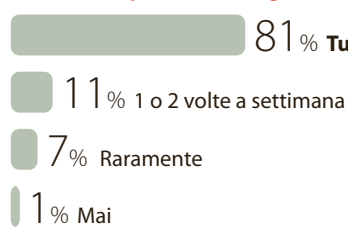
Lo studio. L'allarme dei medici: in Inghilterra un bimbo di neanche dieci anni ne ha già passato uno davanti al monitor. Gli esperti italiani ai genitori: tocca a voi inventarvi attività e giochi per staccarli dagli schermi

Giovani, allarme tecnologia

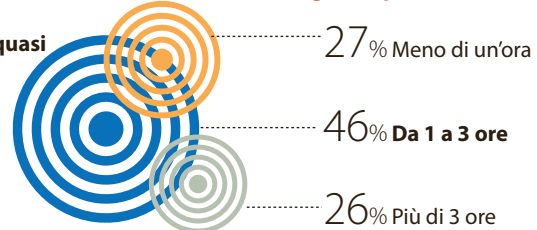
Quante ore al giorno guardi la Tv?



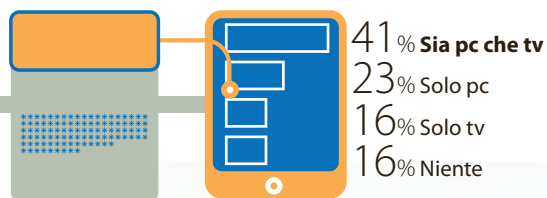
Con che frequenza ti colleghi a internet?



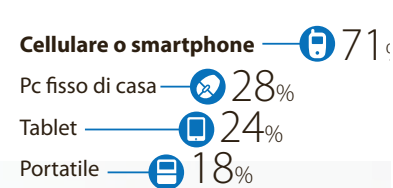
Quante ore al giorno passi su internet?



Hai televisore e pc in camera?



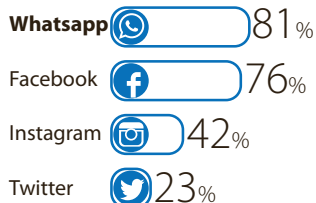
Per collegarti quale strumento usi?



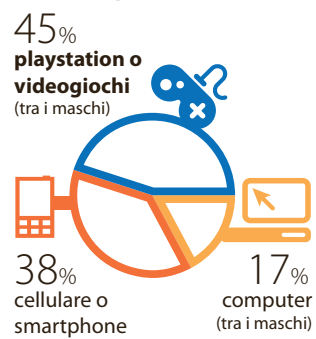
FONTE: Società italiana di pediatria 2014

Ogni giorno otto ore al tablet "Per i piccoli è una droga"

I social network più usati dai ragazzi?



Se avessi mille euro, cosa compreresti?



ELENA DUSI

CARA, vecchia Tv. La baby sitter di una generazione è stata (quasi) mandata in soffitta da un esercito di agguerriti smartphone e tablet. Ai genitori i telecomandi per spegnere tutto ormai non bastano più, anche perché i nuovi strumenti sono ben custoditi nelle tasche e nelle camere dei ragazzi, anziché nel salotto di casa.

Un bambino di 7 anni in Gran Bretagna ne ha già trascorso uno a tu per tu con uno schermo. Un bambino americano di 8 anni passa 8 ore al giorno con i media elettronici. Un ragazzo tra i 13 e i 17 anni negli Usa spedisce 3.364 sms al mese, di cui 34 al giorno dopo aver spento la luce la sera. In Italia l'81 per cento dei tredicenni si collega a internet tutti i giorni. Per il 12% accedere a un social network è la prima attività dopo il risveglio e per il 35 per cento l'ultima prima del sonno.

Secondo gli ultimi dati della Società italiana di pediatria, il rapporto tra adolescenti e internet è sempre più privato - il 71% dei tredicenni si collega alla rete con il proprio telefonino - e lontano dal controllo dei genitori. Il 46% degli adolescenti passa da 1 a 3 ore al giorno sul web e il 26% supera le 3 ore. Per 6 giovani su 10 internet è «irrinunciabile» e quasi uno su 4 senza i suoi amici virtuali «si sente solo». Ma l'uso di Whatsapp (il social network prediletto per l'81% dei ragazzi) e Facebook (tre adolescenti su quattro hanno un profilo) rende gli utenti raggiungibili giorno e notte, trasformando il calcolo delle ore di connessione in un'operazione senza senso. «La migrazione dal computer al telefonino - spiega Giovanni Corsello, presidente della Società italiana di pediatria - impedisce ai genitori di rendersi conto del tempo trascorso dai figli sui social network. E agevola l'abuso notturno, rubando ore preziose al sonno dei ragazzi».

Negli Stati Uniti, secondo una ricerca del 2010 della Kaiser Family Foundation citata dal *New York Times*, i genitori hanno ormai abdicato



LA DIPENDENZA
L'allarme di medici e esperti sull'uso di pc e tablet da parte di bimbi e adolescenti

al loro ruolo di controllo: due su tre non impongono neanche una regola sull'uso di tablet, tv, telefonini e videogiochi. E la passione per gli schermi luminosi va a colonizzare fasce d'età sempre più precoci. Ad aprile di quest'anno una ricerca dell'ospedale di Philadelphia Einstein Healthcare Network ha trovato che il 36% dei bambini inizia a maneggiare un telefonino o un tablet ancor prima di aver compiuto un anno.

Se l'attaccamento eccessivo all'elettronica è diventato un'epidemia mondiale o quasi, c'è un Paese che ha deciso di affrontarla con i muscoli. La Cina ha classificato la dipendenza da internet come una malattia e per curarla ha aperto centri di riabilitazione dove nessuno spiraglio è lasciato alla libertà di smantellare su schermi e tastiere. Al pro-

gramma militare imposto a tre adolescenti "internati" per tre mesi nella Internet addiction clinic di Pechino è dedicato il documentario shock *Web Junkie*. «Un po' di ironia - è al contrario la ricetta suggerita dallo psicoterapeuta Fulvio Scaparro - per far sì che i ragazzi si rendano conto da soli di quanto la realtà sia più vasta di uno schermo». Ai genitori Scaparro consiglia di offrire alternative altrettanto accattivanti della realtà virtuale. «Non è un caso che nei periodi di vacanza l'uso di internet crolli. Per i bambini arriva finalmente il momento di correre, giocare e azzuffarsi. La vita si impara vivendo, ma in casa e in città spesso ci sono poche attività da offrire. I genitori hanno il compito di trovare delle alternative più affascinanti di telefonini e videogiochi».

LA PSICOLOGA

«È la mente che finisce in anestesia»

«IN OSPEDALE usiamo i video per distrarre i bambini durante le procedure lunghe e dolorose» racconta Simonetta Gentile, responsabile del reparto di Psicologia clinica al Bambin Gesù di Roma.

Vuol dire che hanno lo stesso effetto di un'anestesia?

«Sì, la distrazione è una tecnica non farmacologica per ridurre il dolore. Gli schermi portano i nostri bambini in una vita parallela, in cui non sentono più nemmeno le conversazioni degli adulti. La cosa più triste è usare tv o video per farli mangiare. Vuol dire paragonare il pasto a una sofferenza anziché a un piacere».

Quali sono i problemi a lungo termine?

«Gli strumenti elettronici usano meccanismi intuitivi e automatici. Basta un tocco per aprire una pagina. Ancora non sappiamo quali siano gli effetti sull'apprendimento, ma quando visito bambini di due anni e mezzo che non sanno ancora parlare ma sono bravissimi con i videogiochi, mi viene molta voglia di approfondire l'argomento».

Cosa possono i genitori di fronte allo strapotere di un videogioco?

«Devono essere assertivi e decisi. Si fa più male ai ragazzi lasciandoli ore e ore davanti a uno schermo che non spegnendo tutto e affrontando il capriccio. Il nostro consiglio da pediatri è evitare del tutto tv e videogiochi prima dei due anni, anche se ci rendiamo conto che l'esposizione a questi strumenti sta diventando sempre più precoce. I bambini devono stare all'aperto, fare attività fisica, costruire, usare le mani, condividere i giochi con i coetanei».

(e.d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA