Scritto da Letizia Perugia

I **bambini "dell'era digitale"** usano la **tv, lo smartphone, internet, le chat**, sono dominati da una esposizione ai media 24 ore alle settimana. I pediatri della American academy of pediatrics (Aap) sostengono che sia ora di
cambiare il modo con cui li usano
e hanno pubblicato una
guida per i genitori, pediatri e scuole
.

Negli Usa, dagli 8 ai 10 anni, passano 8 ore al giorno usando i diversi mezzi digitali, gli adolescenti arrivano fino a 11 ore al giorno, i ragazzi dai 12 ai 17 anni hanno un cellulare e tutti i teenagers usano messaggini e chat.

I pediatri vogliono arginare la mancanza di regole nelle famiglie, puntando all'uso ragionato di questi mezzi di comunicazione: si chiama **la "dieta dei media".** Questa è stata lanciata al Congresso Nazionale di Orlando e ora è sull'edizione online di Pediatrics, è indispensabile perché questo fenomeno è diventato urgente e serve un approccio salutare all'uso dei media da parte dei bambini. L'obiett ivo è
minimizzare i danni potenziali di tali mezzi,
come ha spiegato Marjorie Hogan, fra gli autori del documento, si deve promuovere una dieta dai media e i genitori, gli educatori e i pediatri possono partecipare all'educazione all'uso dei

media, aiutando i ragazzi a fare buone scelte nel consumo dei mezzi digitali.

La guida suggerisce ai
genitori
di avere un
ruolo attivo nell'uso di tali mezzi
da parte dei piccoli: visionare con loro siti e chat e discutendone i valori, le famiglie dovrebbero fare una pianificazione pratica oraria quotidiana, escludendo l'uso dei media durante i pasti e quando si avvicina l'ora di andare a dormire.

Inoltre niente tv in camera e massimo 1 o 2 ore complessive fra pc,tv, cellulari e tablet, per i bimbi con meno di 2 anni è meglio evitarli del tutto e non incoraggiarne l'uso.

Ai pediatri invece l'Aap chiede di includere, durante le visite, domande su quanto tempo i bambini spendono davanti ai media e se hanno una tv o il computer in camera.

L'Aap ricorda infine che l'uso eccessivo dei media è associato ad
obesità, perdita di sonno e a comportamenti aggressivi.
Luigi Greco, vicepresidente della Società italiana pediatria (Sip) spiega che anche gli adolescenti italiani passano troppo tempo avanti agli schermi (3-4 ore al giorno) che sommate alle ore passate seduti a scuola, quelle per i compiti e i pasti, diventano oltre 11 ore passate seduti.

Per i bimbi piccoli in Italia il fenomeno è meno diffuso, come ricorda la Sip, ma gli effetti dei media sui bimbi con meno di 2 anni sono comunque negativi ed aumenta la cattiva abitudine di dare ai più piccoli lo smartphone come un giocattolo o al posto della baby sitter.

Sono in aumento i disturbi del sonno e l'aggressività nei bambini fra gli 8 e 10 anni di età, minore capacità di concentrazione nei compiti e negli impegni scolastici.

Un maggiore coinvolgimento dei pediatri nell'affrontare i rischi dell'uso dei media con bambini e genitori è indispensabile, anche perchè telefonini, portatili e connessioni internet emettono delle onde che vanno ancora indagate ma, per prudenza, bisognerebbe evitare di esporvi i piccoli.

Fonte
:
Sito Aap