Il family Plan digitale per proteggere bambini e adolescenti

Ogni anno senza digitale è un investimento per la salute



Elena Bozzola
Vicedirettore Pediatria e Coordinatrice Commissione Dipendenze Digitali SIP

Cinthia Caruso
Direttore Pediatria

Rino Agostiniani
Presidente SIP

L'esposizione ai media device è progressivamente aumentata tra i bambini e gli adolescenti, specie dopo la pandemia Covid-19. Smartphone, tablet e piattaforme social sono ormai parte integrante dell'ambiente di crescita, ma l'uso precoce, prolungato e non regolato può interferire con processi neurocognitivi, ritmi fisiologici, sviluppo emotivo e relazioni sociali.
Da una recente revisione sistematica della letteratura condotta dalla Commissione Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria che ha analizzato oltre 6.800 studi, di cui 78 inclusi nell'analisi finale, si evidenzia come la mancata regolazione dell'uso digitale incida su molteplici domini della salute pediatrica:

1. Crescita ponderale e rischi cardiometabolici. Lo schermo favorisce sedentarietà, interferisce con i segnali di sazietà e incrementa il consumo di cibi ad alta densità calorica, anche a causa dell'esposizione a marketing alimentare persuasivo.

2. Sviluppo cognitivo e linguistico. Nei primi anni, l'eccesso di schermi riduce le interazioni adulti-bambino, fondamentali per acquisizione del linguaggio, funzioni esecutive e regolazione emotiva. Studi di neuroimaging mostrano alterazioni in aree deputate a attenzione, memoria e pre-lettura nei bambini con consumi digitali elevati e non mediati. Negli adolescenti descrivono una riduzione del volume di sostanza grigia in regioni prefrontali, temporoparietali e sottocorticali, oltre a una minore connettività interemisferica del corpo calloso. Queste alterazioni strutturali somigliano a quelle osservate nelle dipendenze da sostanze e possono contribuire a difficoltà nella regolazione degli impulsi, nella memoria di lavoro e nell'attenzione sostenuta. Vi è poi evidenza di possibili associazioni positive tra tempo di schermo e sintomi simili all'ADHD in bambini e adolescenti, suggerendo che vulnerabilità attentive possano essere accentuate da un uso intensivo dei media.

3. Sonno e ritmi circadiani. Dalla prima infanzia all'adolescenza, l'esposizione serale e notturna ai dispositivi determina ritardo nell'addormentamento, ridotta durata totale del sonno e compromissione del ritmo circadiano, con effetti sulla regolazione emotiva, sul rendimento scolastico e sul comportamento.

4. Salute visiva. L'intenso lavoro di accomodazione e la scarsa esposizione alla luce naturale sono associati a irritazione, sintomi di affaticamento visivo, secchezza oculare e progressione miopica.

5. Benessere psicologico e adattamento sociale. Ansia, irritabilità, bassa autostima e sintomi depressivi si associano a uso eccessivo di social media, cyberconfronto, paura e ansia sociale di essere esclusi da esperienze virtuali (FOMO) e riduzione del sonno. L'iperconnessione favorisce inoltre dipendenze comportamentali, tra cui gaming disorder e dipendenza da social media.

6. Cyberviolenza e rischi relazionali. La presenza online senza supervisione espone a cyberbullismo, sexting, grooming e diffusione non consensuale di contenuti. La vittimizzazione digitale si associa a un incremento significativo del rischio di ideazione suicidaria.

Digitale e bambini: le nuove raccomandazioni SIP



Sulla base della più recente revisione della letteratura scientifica

- **Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni**, per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati
- **Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni**, per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale
- **Ritardare il più possibile l'uso dei social media**, anche se consentiti per legge
- **Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire**
- **Incentivare attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo**
- **Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti** in tutte le fasce d'età





Un impegno condiviso

- **Promuovere a scuola un'educazione digitale consapevole**
- **I pediatri dovrebbero valutare regolarmente le abitudini digitali** dei bambini e offrire **consulenza preventiva** alle famiglie

In continuità con le raccomandazioni SIP 2018 (confermate e rafforzate)



- **Nessun dispositivo sotto i 2 anni**
- **Meno di 1 ora al giorno tra i 2 e i 5 anni**
- **Meno di 2 ore al giorno dopo i 5 anni**
- **Sempre sotto la supervisione dell'adulto**

Alla luce delle evidenze raccolte, emerge con chiarezza la necessità di educare le famiglie ad un corretto approccio al digitale da parte dei minori, fornendo strumenti pratici per garantire il corretto sviluppo e la crescita di bambini e adolescenti.

Un family plan digitale

Da qui nasce la proposta di un "family plan digitale", uno strumento preventivo per regolare l'influenza del digitale nelle nostre vite, ovvero un intervento strutturato, condiviso e adattabile, volto a regolamentare l'uso delle tecnologie in ambito domestico. L'obiettivo non è demonizzare gli strumenti digitali, ma integrare regole e routine che ne permettano un impiego sicuro e coerente con le fasi di sviluppo del bambino. Il family plan digitale rappresenta un potente strumento preventivo, semplice e applicabile nella quotidianità, capace di integrare salute fisica, benessere psicologico e sicurezza online. In un'epoca in cui la dimensione digitale permea ogni ambito della vita dei minori, è essenziale promuovere un'educazione all'uso consapevole e regolato, sostenuta da un'alleanza tra famiglie e pediatri. Il family plan digitale è infatti una sorta di patto familiare, costruito e condiviso all'interno della famiglia, che definisce tempi e luoghi d'uso dei dispositivi, regole di comportamento online, contenuti consentiti per fasce d'età, strategie per prevenire rischi (privacy, sicurezza, cyberbullismo). Per il suo funzionamento è fondamentale il ruolo attivo dei genitori come modelli digitali. Il family plan, infatti, non deve essere inteso come un elenco di divieti, ma un patto di corresponsabilità che si adatta all'età e all'autonomia del minore e che sia discusso e accettato all'interno della famiglia, alla luce delle raccomandazioni mediche. Una cultura digitale protettiva non si improvvisa: si costruisce insieme, con regole chiare, dialogo e presenza.

Poche regole, chiare e condivise

Un piano efficace dovrebbe includere innanzitutto regole precise sui tempi. E quindi, nessun dispositivo sotto i 2 anni; uso molto limitato e sempre mediato dai 2 ai 5 anni. Massimo 1 ora/die in età prescolare, 1–2 ore in età scolare, evitando l'utilizzo serale. E sicuramente uno stop totale alla sera nell'ora prima di dormire, nessun dispositivo in camera da letto. Sarebbe opportuno "schermare" virtualmente alcuni luoghi, ossia evitare il digitale nella camera da letto e in sala da pranzo, durante i pasti. Luoghi liberi dal digitale sono molto utili non solo per contrastare disturbi del sonno e della alimentazione, ma anche per favorire interazioni e gioco. Un ruolo chiave è la mediazione attiva da parte degli adulti. Il che prevede una co-visione nei primi anni, spiegazione critica dei contenuti, uso condiviso delle piattaforme, per una effettiva fruizione positiva del digitale. Il dialogo costante su sicurezza, privacy, comportamento etico online fanno parte di un processo educativo che non può mancare.

Infine, un punto importante da discutere con le famiglie è il tempo di accesso e autonomia digitale. Sempre più frequente è il regalo del primo cellulare ai bambini, ad esempio in occasione della loro prima comunione. Le evidenze della letteratura, invece, ci suggeriscono come sia importante rimandare l'acquisto di uno smartphone personale non prima dei 13 anni, con accesso ai social non prima dei 14 anni. Ogni anno senza digitale è un anno guadagnato in salute.

Genitori connessi, figli connessi: il potere dell'esempio

I genitori sono un modello per bambini e adolescenti e il loro comportamento digitale necessariamente influenza la salute digitale dei figli. Limitare le interferenze digitali nelle relazioni ("technoference"), mostrare comportamenti coerenti con le regole proposte ai figli sono tra le strategie che favoriscano il rispetto delle regole. I genitori fungono da "modello": se loro stessi usano molto lo schermo, i figli tendono a usarlo di

Il "family plan digitale": uno strumento preventivo per regolare l'influenza del digitale nelle nostre vite, strutturato, condiviso e adattabile

La Commissione SIP sulle Dipendenze Digitali e la revisione della letteratura

La Commissione Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria è stata costituita su impulso del Presidente SIP Rino Agostiniani con l'obiettivo di analizzare, in modo sistematico e multidisciplinare, l'impatto dei media digitali sulla salute e sullo sviluppo di bambini e adolescenti.
La Commissione è coordinata da Elena Bozzola ed è composta da pediatri SIP ed esperti esterni, per garantire un approccio integrato che tenga insieme aspetti clinici, psicologici, educativi, comunicativi e di sicurezza.
Componenti SIP della Commissione: Cinthia Caruso, Pietro Ferrara, Vita Cupertino, Teresa Mazzone, Elena Scarpato, Rocco Russo, Mariangela Irrera, Sara Barni.
Membri esterni: Barbara Strappato, Dirigente della Polizia Postale e delle Comunicazioni; Marco Valerio Cervellini, esperto di cybersicurezza, Agenzia per la Cybersicurezza Nazionale (ACN); Alfonso Benevento, esperto di comunicazione e cultura digitale, formatore e divulgatore; Luca Bernardelli, psicologo esperto in relazioni digitali e impatto psicologico delle tecnologie e consulente su Intelligenza Artificiale e Psicologia Digitale del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP).
Il lavoro della Commissione si è tradotto in una revisione aggiornata della letteratura scientifica, che ha analizzato gli effetti dell'uso dei media digitali su salute fisica, sviluppo cognitivo, benessere psicologico e relazionale, con particolare attenzione a obesità e rischio cardiovascolare, sonno, vista, sviluppo cognitivo, salute mentale, dipendenze digitali, cyberbullismo e sessualità online.

Le 7 P che aiutano a crescere

Principi guida della Società Italiana di Pediatria per un uso sano del digitale



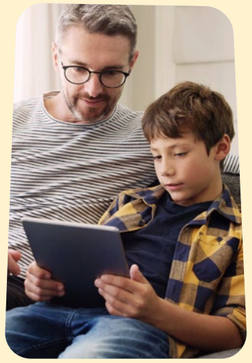
Porre regole chiare

Stabilire limiti precisi: niente dispositivi nelle camere da letto, durante i pasti o prima del sonno. Porre regole aiuta a prevenire i rischi.



Posticipare

Ritardare il più possibile l'accesso a Internet, smartphone, social media, videogiochi online e intelligenze artificiali conversazionali. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva e relazionale dei bambini.



Partecipare all'educazione digitale

Parlare apertamente di cyberbullismo, pornografia, violenza e dipendenza digitale. Prevenire significa educare alla consapevolezza, alla responsabilità e alla sicurezza online.



Proteggere

Un cervello in crescita ha bisogno di movimento, sonno, relazioni reali e luce naturale. Proteggere corpo e mente significa tutelare lo sviluppo cognitivo, la vista e il sonno, prima di introdurre il digitale.



Prevenire rischi e dipendenze

Famiglia, scuola e pediatri devono partecipare insieme all'educazione all'uso critico delle tecnologie. Collaborare significa costruire un ecosistema educativo capace di guidare e proteggere i più giovani.



Preservare la presenza dell'adulto

L'adulto resta il modello e il filtro tra bambino e tecnologia. Preservare la presenza genitoriale vuol dire supervisionare, dialogare e dare l'esempio con comportamenti digitali equilibrati.



Promuovere esperienze reali

Gioco, sport, arte, musica, natura e amicizie sono esperienze insostituibili. Promuovere la vita reale rafforza empatia, regolazione emotiva e competenze sociali.

più. E questo è valido a tutte le età, ma soprattutto quando si parla di adolescenti. Ed è di particolare interesse il fenomeno del "parental phubbing": vale a dire quando i genitori ignorano i figli perché distratti dai loro smartphone. Uno studio ha trovato che il phubbing genitoriale è associato a un maggiore uso di media elettronici nei bambini. In uno studio su oltre 10.000 adolescenti, oltre l'uso degli schermi da parte dei genitori, anche le sane abitudini di utilizzo fanno la differenza: l'utilizzo durante i pasti in famiglia e in camera da letto sono stati associati a un maggiore tempo trascorso davanti allo schermo durante l'adolescenza e a un uso problematico di social media, videogiochi e telefoni cellulari. Oltre due terzi dei genitori monitorano e tre quarti limitano il tempo che i loro figli adolescenti trascorrono davanti agli schermi durante la settimana. E questo si associa ad un minor tempo trascorso davanti agli schermi e a un minor uso problematico del telefonino, dei social media e dei video games. Anche il monitoraggio attivo ("parental monitoring") risulta utile: genitori che monitorano l'uso digitale (es. controllano cosa usano, quanto tempo, che tipo di contenuti) hanno figli con un uso meno problematico.

È poi importante ricordare che l'uso del telefonino non deve essere usato come strumento per esercitare il potere. L'uso degli schermi come premio o come ricompensa è stato associato a un maggiore tempo trascorso davanti allo schermo e a un uso problematico di videogiochi. Questo comportamento può essere "controproducente": sembra che l'uso dello schermo come leva motivazionale (premio/punizione) non riduce necessariamente l'uso, ma possa mantenerlo alto.

Il pediatra è una figura chiave nel guidare e nell'educare le famiglie. Ecco perché la Commissione sulle Dipendenze Digitali raccomanda di esplorare routinariamente le abitudini digitali durante le visite di controllo dei bambini, identificare fattori di rischio (ADHD, ansia, dipendenze in famiglia, sonno disturbato) e supportare le famiglie nella costruzione di un piano personalizzato. Il pediatra può inoltre essere di aiuto per le famiglie nell' intercettare precocemente segni di problematicità: calo del rendimento, irritabilità, isolamento, disturbi del sonno, sintomi ansioso-depressivi. ■

Glossario del digitale

Family Plan Digitale. È un accordo condiviso all'interno della famiglia che stabilisce regole chiare sull'uso delle tecnologie: tempi di utilizzo, luoghi "liberi da schermi", contenuti adatti all'età e comportamenti corretti online. Non è un elenco di divieti, ma un patto educativo flessibile, che cresce insieme al bambino e favorisce un uso consapevole e sicuro del digitale.

Technoference. È un termine che indica l'interferenza della tecnologia nelle relazioni familiari. Succede, ad esempio, quando smartphone e notifiche interrompono il dialogo, il gioco o i momenti di cura tra genitori e figli. Anche brevi distrazioni ripetute possono ridurre la qualità della relazione e influenzare negativamente lo sviluppo emotivo dei bambini.

Parental phubbing. Il parental phubbing (da *phone* + *snubbing*) descrive il comportamento del genitore che ignora il figlio perché assorbito dallo smartphone. Gli studi mostrano che questo atteggiamento è associato a un maggiore uso degli schermi nei bambini e a più conflitti nella relazione genitore-figlio.

FOMO. La FOMO (*Fear Of Missing Out*) è la paura di essere tagliati fuori da esperienze, conversazioni o eventi online. Nei bambini e negli adolescenti può aumentare ansia, confronto sociale, difficoltà emotive e uso compulsivo dei social media.

Gaming disorder. Il gaming disorder è una forma di dipendenza comportamentale riconosciuta dall'OMS, caratterizzata da perdita di controllo sul gioco, priorità crescente data al gaming e persistenza del comportamento nonostante conseguenze negative su scuola, relazioni e salute.



PubMed

- Nagata JM, Helmer CK, Al-Shoaibi AA. Beyond Screen Time-Addictive Screen Use Patterns and Adolescent Mental Health. JAMA 2025;334:214-6.
- Liu X, Geng S, Lei T, Cheng Y, Yu H. Connections between Parental phubbing and electronic media use in young children: the mediating role of parent-child conflict and moderating effect of child emotion regulation. Behav Sci (Basel) 2024;14:119.
- Ding X, Ji Y, Dong Y, Li Z, Zhang Y. The impact of family factors and communication on recreational sedentary screen time among primary school-aged children: a cross-sectional study. BMC Public Health 2024;24:1733.

I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione individuate dalla Società Italiana di Pediatria

