COMUNICATO STAMPA

Bambini troppo digitali, troppo presto: ogni ora di schermo è un rischio per corpo e mente

La Società Italiana di Pediatria aggiorna le raccomandazioni sull'uso del digitale in età evolutiva. No allo smartphone almeno sino a 13 anni. Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale.

Roma, 19 novembre 2025. I bambini dormono meno, si muovono meno, parlano meno. E sono più ansiosi e soli. È il prezzo invisibile della vita digitale che entra troppo presto nelle case e nei giochi. E gli studi più recenti mostrano quanto questo "prezzo" sia concreto già dalla prima infanzia: 30 minuti in più al giorno di uso dei dispositivi digitali possono raddoppiare il rischio di ritardo del linguaggio nei bambini sotto i 2 anni; ogni ora aggiuntiva di schermi riduce il sonno di circa 15 minuti nei bambini tra 3 e 5 anni; oltre 50 minuti al giorno di schermi si associano a un maggior rischio di ipertensione pediatrica. E già tra i 3 e i 6 anni a quello di sovrappeso.

La **Società Italiana di Pediatria (SIP)** torna a parlare di bambini e digitale con dati aggiornati e raccomandazioni più stringenti: ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale dei bambini. I nuovi dati e le nuove raccomandazioni, elaborate dalla **Commissione sulle Dipendenze Digitali SIP**, vengono presentate oggi, **19 novembre 2025**, al Senato agli **Stati Generali della Pediatria 2025 dedicati al tema "Il bambino digitale"**, in occasione della **Giornata Mondiale del Bambino e dell'Adolescente**. L'iniziativa, promossa dal Senatore **Marco Meloni**, riunisce istituzioni, pediatri, psicologi, rappresentanti dei media e delle piattaforme digitali per riflettere su opportunità e rischi della crescita nell'era del digitale e dell'intelligenza artificiale.

Una nuova revisione della letteratura

Dopo le prime raccomandazioni del 2018 e del 2019, la SIP ha condotto una nuova revisione sistematica della letteratura internazionale, analizzando oltre **6.800 studi**, di cui **78** inclusi nell'analisi finale. Il lavoro aggiorna le evidenze sugli effetti dell'uso di smartphone, tablet, videogiochi, social media sulla salute fisica, cognitiva, mentale e relazionale dei minori. "L'esperienza della pandemia da COVID-19 ha aumentato in modo significativo l'esposizione dei minori agli schermi – spiega il **Presidente SIP Rino Agostiniani** – con un tempo medio giornaliero cresciuto di 4–6 ore, raddoppiato rispetto ai livelli pre-pandemici. Questo cambiamento ha reso ancora più necessario un aggiornamento delle precedenti raccomandazioni."

Le nuove indicazioni

Elaborate da pediatri, psicologi ed esperti, le nuove raccomandazioni, frutto della nuova revisione della letteratura, delineano un percorso educativo condiviso per famiglie, scuole e professionisti, per accompagnare bambini e adolescenti verso un uso equilibrato e rispettoso dei tempi di sviluppo.

- 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.

È importante inoltre promuovere a scuola l'educazione digitale consapevole, mentre i pediatri dovrebbero valutare regolarmente le abitudini digitali dei bambini e fornire consulenza preventiva alle famiglie. Confermate le raccomandazioni già emanate nel 2018: niente dispositivi sotto i due anni, limitarli a meno di un'ora al giorno tra i 2 e i 5 anni e a meno di due ore dopo i 5 anni, sotto il controllo dell'adulto.

Il cervello dei ragazzi ha bisogno di tempo, non di schermi "L'età pediatrica è una fase di straordinaria vulnerabilità e crescita: 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. Posticipare l'accesso autonomo a Internet e l'età del primo smartphone almeno fino ai 13 anni è un investimento in salute, equilibrio e relazioni. Dobbiamo restituire ai bambini tempo per annoiarsi, per muoversi, per giocare e per dormire. La presenza e l'esempio degli adulti restano la prima forma di prevenzione digitale."

Meno schermi, più esperienze reali "Nei bambini sotto i 13 anni l'eccesso di schermi è associato a ritardi del linguaggio, calo dell'attenzione e peggioramento del sonno. Negli adolescenti vediamo crescere ansia, isolamento, dipendenza dai social e perdita di autostima", spiega **Elena Bozzola**, coordinatrice della Commissione Dipendenze Digitali SIP. "Ogni ora passata davanti a uno schermo è un'ora sottratta al gioco, allo sport, alla creatività. Non serve demonizzare la tecnologia, ma insegnare a usarla con misura e consapevolezza. Più esperienze reali, meno digitale non supervisionato: è questa la vera sfida educativa di oggi".

I rischi secondo la letteratura (vedere schede di approfondimento)

La revisione SIP conferma che l'eccesso di tempo davanti agli schermi influisce su più aspetti della salute: obesità e rischio cardiovascolare, sviluppo cognitivo, sonno, salute mentale, dipendenze digitali, vista, cyberbullismo e sessualità online.

- **Obesità.** 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 sovrappeso o obesità negli adolescenti rispetto ai coetanei con esposizione inferiore, anche per effetto della sedentarietà e del marketing alimentare digitale.
- **Sviluppo cognitivo.** L'esposizione precoce ai dispositivi digitali può interferire con i processi di apprendimento e linguaggio. Gli studi di neuroimaging mostrano modifiche nelle aree cerebrali legate all'attenzione e alla comprensione.
- **Sonno**. L'89% degli adolescenti dorme con il cellulare in camera, favorendo deprivazione cronica di sonno.
- **Salute mentale**. Un uso intensivo dei dispositivi è correlato ad ansia, sintomi depressivi e minore autostima. Le adolescenti risultano più vulnerabili agli effetti della comparazione sociale e al "Fear of Missing Out"**.**
- **Dipendenze digitali.** La prevalenza dell'Internet Gaming Disorder varia dall'1,7% al 10,7%; l'uso problematico dello smartphone riguarda fino al 20% dei giovani, con alterazioni cerebrali simili a quelle osservate nelle dipendenze da nicotina.
- **Salute visiva.** Aumentano i casi di affaticamento visivo, secchezza oculare e miopia precoce, aggravati dalla scarsa esposizione alla luce naturale.
- **Cyberbullismo e violenza online.** In aumento anche tra i più piccoli (+26% tra 10 e 13 anni).Le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria. L'esposizione a contenuti violenti o sessualmente espliciti aumenta aggressività e disagio emotivo.
- **Sessualità online e pornografia.** L'esposizione precoce alla pornografia online è in aumento e si associa a comportamenti sessuali a rischio

Proteggere corpo e mente, favorire esperienze reali

Le raccomandazioni SIP si rifanno ai principi guida della SIP: posticipare l'esposizione digitale, proteggere corpo e mente, promuovere esperienze reali e preservare la centralità dell'adulto. La tecnologia è uno strumento straordinario, ma deve entrare nella vita dei ragazzi al momento giusto, quando hanno la maturità per gestirla. Accompagnarli in questo percorso è una responsabilità condivisa tra famiglie, scuola e pediatri **(vedere scheda le 7 P che aiutano a crescere).**

UFFICIO STAMPA Società Italiana di Pediatria
Cinthia Caruso cell. 3337902660
ufficiostampasip@gmail.com – www.sip.it