

Bambini e smartphone, gli esperti lanciano l'allarme: «La salute digitale è una priorità» di Ruggiero Corcella

Dalla Pediatria di Padova le raccomandazioni della European Academy of Paediatrics, pubblicate su Acta Paediatrica: no agli schermi sotto i due anni, limiti fino all'adolescenza e più attività fisica per proteggere salute e sviluppo sempre più a rischio

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 luglio 2026)



L'esposizione agli schermi è ormai parte della quotidianità di bambini e adolescenti, ma quando inizia troppo presto o diventa eccessiva può avere conseguenze sullo sviluppo e sulla salute. Da questa consapevolezza nasce il primo Position Paper europeo dedicato alla salute digitale in età pediatrica, elaborato dalla [European Academy of Paediatrics](#) (EAP) e dalla [European Confederation of Primary Care Paediatricians](#) (ECPCP) e [pubblicato sulla rivista scientifica Acta Paediatrica](#). Il documento, che prende le mosse dal progetto «Giovani, Salute e Sani Stili di Vita», porta la firma della dottoressa **Lorenza Onorati**, membro della European Academy of Paediatrics e specializzanda della Pediatria di Padova e del **professor Eugenio Baraldi**, direttore scientifico Fondazione Città della Speranza e coordinatore del progetto dell'Università di Padova avviato nel 2022. Il Position Paper raccoglie le più aggiornate evidenze scientifiche sugli effetti dell'esposizione a smartphone, televisione, videogiochi e social network e propone raccomandazioni condivise rivolte a famiglie, pediatri, scuole e decisori politici.

Gli effetti sulla crescita e sul benessere

La revisione della letteratura scientifica evidenzia che **un'esposizione precoce e prolungata agli schermi è associata a effetti sfavorevoli sul piano cognitivo, socio-emotivo e fisico**. Il documento richiama associazioni con riduzione dell'attività fisica, peggior qualità del [sonno](#), aumento del rischio di sovrappeso e obesità, disturbi visivi, sintomi muscolo-scheletrici e alterazioni dello sviluppo cognitivo ed emotivo. Gli autori sottolineano inoltre come il tempo trascorso davanti agli schermi possa **sottrarre spazio ad attività considerate fondamentali per la crescita**, come il gioco, le relazioni sociali, il movimento e il tempo trascorso all'aria aperta. Pur ricordando che molte delle evidenze disponibili derivano da studi osservazionali e non dimostrano un rapporto di causa-effetto, il Position Paper identifica l'eccessiva esposizione agli schermi come **una priorità di salute pubblica** e invita a un'azione coordinata a livello europeo.

Il rischio della dipendenza digitale

Fra gli aspetti considerati più critici emerge il crescente problema dell'uso problematico dei dispositivi digitali e dei social media. «Tra gli aspetti più preoccupanti di una precoce esposizione agli schermi emerge **il crescente rischio di comportamenti di dipendenza da dispositivi digitali e social network**, favoriti da un utilizzo prolungato e incontrollato, con possibili ripercussioni sul benessere psicologico, sul rendimento scolastico, sulla qualità del sonno, sulle relazioni familiari e sociali e sull'attività fisica», spiega il **professor Eugenio Baraldi**, direttore scientifico della Fondazione Città della Speranza e coordinatore del progetto dell'Università di Padova. Il **documento dedica ampio spazio proprio agli effetti dell'uso eccessivo dei media digitali sul benessere mentale**, richiamando le evidenze che collegano l'abuso degli schermi a difficoltà di regolazione emotiva, problemi di attenzione, isolamento sociale e maggiore vulnerabilità ai comportamenti di dipendenza.

Le raccomandazioni per le famiglie

Il Position Paper propone indicazioni pratiche differenziate per età. La raccomandazione è **di evitare completamente l'uso degli schermi nei bambini sotto i 2 anni**, fatta eccezione per le videochiamate con i familiari. **Tra i 3 e i 5 anni** il tempo davanti agli schermi dovrebbe essere limitato a un massimo di un'ora al giorno, privilegiando contenuti di qualità e la presenza di un adulto durante la visione. **Dopo i 5 anni**, l'indicazione è di non superare le due ore quotidiane dedicate agli schermi per attività ricreative. Parallelamente **gli esperti invitano a proteggere il sonno**, favorire l'attività fisica quotidiana, incoraggiare il gioco libero e il tempo trascorso all'aperto e coinvolgere attivamente i genitori nell'educazione digitale dei figli, promuovendo anche modelli positivi di utilizzo della tecnologia.

Una priorità per la sanità pubblica

Secondo gli autori, la prevenzione non può essere affidata soltanto alle famiglie. **Il documento chiede che il tema dell'uso degli schermi entri stabilmente nell'attività dei pediatri, nelle scuole e nelle politiche pubbliche**, attraverso campagne di sensibilizzazione, formazione e interventi coordinati. Le raccomandazioni comprendono anche una maggiore attenzione all'uso dei dispositivi nei contesti educativi, **la promozione dell'alfabetizzazione digitale** e il rispetto delle limitazioni di età per l'accesso ai social network. Il Position Paper arriva inoltre in un momento in cui il dibattito europeo sulla tutela dei minori online è particolarmente acceso, rafforzando la richiesta di una strategia condivisa per la salute digitale dei bambini. Proprio in questi giorni, [la Francia ha approvato una legge](#) che vieta l'accesso ai social network ai minori di 15 anni.

La salute digitale entra nei sani stili di vita

«Questo documento dimostra come la promozione dei sani stili di vita debba oggi comprendere anche la salute digitale - sottolinea **Lorenza Onorati**, prima autrice del documento -. L'obiettivo è offrire ai pediatri, alle famiglie e ai decisori politici strumenti scientificamente fondati per accompagnare bambini e adolescenti verso un uso equilibrato delle tecnologie». Con questa pubblicazione, spiegano gli autori, la European Academy of Paediatrics compie un passo importante verso una strategia condivisa sulla salute digitale in età pediatrica, riconoscendo l'eccessiva esposizione agli schermi e il rischio di dipendenza digitale come una priorità di salute pubblica.