

## No allo smartphone sotto i 13 anni. Dai pediatri le nuove indicazioni sull'uso del digitale nei bambini

La Società Italiana di Pediatria aggiorna le raccomandazioni sull'uso del digitale in età evolutiva e lanciano un allarme: ogni anno senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 novembre 2025)



Per la prima volta la **Società Italiana di Pediatria** ha definito un'età (13 anni) prima della quale ai bambini non andrebbe dato accesso autonomo al mondo digitale. L'indicazione, insieme ad altre raccomandazioni che tengono conto degli ultimi studi sull'impatto del digitale in età pediatrica, è stata diffusa in Senato durante gli **Stati Generali della Pediatria 2025** dedicati al tema «**Il bambino digitale**», in occasione della **Giornata Mondiale del Bambino e dell'Adolescente**. Le nuove linee guida, definite dalla **Commissione sulle Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria (SIP)**, tengono conto anche della quantità di tempo trascorso davanti a un device: 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, tra i 3 e i 6 anni, a quello di sovrappeso.

## **Vecchie e nuove raccomandazioni**

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. La SIP invita a favorire lettura, gioco, esperienze reali e interazioni sociali, evitando di utilizzare schermi come strumenti di controllo o «sedazione» emotiva. Se si usano schermi scegliere contenuti educativi in co-visione con gli adulti. Le novità:

- 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.
- promuovere a scuola un'educazione digitale consapevole.

## **Il cervello in età evolutiva**

Nei primi anni di vita, il cervello dei bambini si sviluppa attraverso esperienze reali, gioco, relazione e linguaggio. **L'uso precoce e prolungato di dispositivi digitali può interferire con questi processi, modificando i meccanismi di attenzione e autoregolazione.** Un'esposizione non mediata e prolungata a schermi nei primi anni di vita è un fattore di rischio per ritardi cognitivi, linguistici e scolastici. «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 **Rino Agostiniani**, presidente della Società Italiana di Pediatria. - 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».

## Digitale e impatti sulla salute: gli studi

Le nuove raccomandazioni SIP tengono conto anche degli effetti sulla salute per i bambini che trascorrono troppo tempo ogni giorno davanti agli schermi. In particolare, è emerso che un utilizzo eccessivo di device digitali favorisce l'obesità, aumenta il rischio cardiovascolare, incide sullo sviluppo cognitivo, sul sonno, sulla salute mentale, sulla vista.

- **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. La SIP invita a contenere l'esposizione quotidiana agli schermi, a preservare i momenti di vita conviviale come il pasto, a favorire movimento e attività all'aperto come fattori di protezione essenziali.
- **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**. La SIP invita a posticipare l'uso dei dispositivi digitali nei primi anni di vita (mai sotto i 2 anni), a favorire lettura, gioco, esperienze reali e interazioni sociali, evitando di utilizzare schermi come strumenti di controllo o «sedazione» emotiva. Se si usano schermi scegliere contenuti educativi in co-visione con gli adulti.
- **Sonno.** L'**89% degli adolescenti dorme con il cellulare in camera, favorendo depravazione cronica di sonno**. Nei bambini sotto i 13 anni, anche un'ora serale davanti agli schermi può ridurre la durata e la qualità del sonno che, se disturbato, influisce su memoria, attenzione e rendimento scolastico. La SIP raccomanda di evitare l'uso di dispositivi elettronici nelle ore che precedono l'addormentamento, di tenere fuori gli schermi dalle camere da letto e di favorire una routine serale regolare, con tempi di riposo stabili e non interrotti dalla connessione digitale.
- **Salute mentale.** L'esposizione precoce e prolungata agli schermi è associata a un peggioramento del benessere psicologico negli adolescenti. Nei bambini più piccoli è dimostrato un legame tra uso precoce degli schermi e maggiore irritabilità, disattenzione, iperattività e difficoltà di regolazione emotiva. In particolare, **oltre 2-3 ore di schermo al giorno sono associate a un minore benessere mentale**, l'uso intenso dei social è associato

ad ansia e depressione. Le ragazze risultano avere una maggiore fragilità rispetto all'immagine corporea e all'autostima e sono più esposte a fenomeni come il FOMO (*fear of missing out*, la paura di essere esclusi) e la nomofobia (ansia legata all'assenza del telefono o della connessione). Già sotto i 7 anni i contenuti violenti sono associati ad aumento di irritabilità e comportamenti aggressivi.

- **Dipendenze digitali.** Il disturbo da gioco su Internet (*Internet gaming disorder*) presenta una prevalenza tra il 3% e l'11% negli adolescenti ed è caratterizzato da perdita di controllo, isolamento, alterazioni del sonno e calo del rendimento scolastico. **L'uso problematico dello smartphone riguarda fino al 20% dei giovani** e gli indici di uso problematico risultano più elevati nei ragazzi che ottengono il primo smartphone prima dei 13 anni. Le immagini cerebrali mostrano che chi soffre di una dipendenza digitale presenta alterazioni nelle aree che regolano controllo, decisioni ed emozioni, simili a quelle osservate nelle dipendenze da sostanze, in particolare da nicotina. La SIP raccomanda di posticipare l'accesso autonomo a internet e l'uso personale dello smartphone almeno fino ai 13 anni, di limitare il tempo di connessione quotidiano e di promuovere attività reali e relazioni dirette come protezione contro l'uso problematico e la dipendenza.
- **Salute visiva.** Aumentano i casi di **affaticamento visivo, secchezza oculare e miopia precoce**, aggravati dalla scarsa esposizione alla luce naturale. La SIP raccomanda di evitare l'uso degli schermi nei primi anni di vita, di limitare il tempo di esposizione quotidiana, privilegiando attività all'aperto.
- **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 esplicativi aumenta aggressività e disagio emotivo.** La SIP sottolinea che il cyberbullismo rappresenta una forma reale di violenza, con conseguenze psicologiche concrete. Raccomanda di ritardare l'uso autonomo dei social, rafforzare la mediazione familiare e promuovere programmi di educazione digitale e relazionale fin dalla scuola primaria.
- **Sessualità online e pornografia.** L'esposizione precoce alla pornografia online, l'adescamento online (soprattutto nella fascia 10-13 anni), il sexting (invio e ricezione di messaggi a contenuto sessuale) sono in aumento e si associano a comportamenti sessuali a rischio. La SIP raccomanda di ritardare l'accesso autonomo a Internet, rafforzare la supervisione adulta, parlare in famiglia di sessualità e rispetto online e promuovere educazione digitale e affettiva a scuola.

## Approfondisci

- Bullismo online e non solo, le parole che fanno male e quelle che curano
- Il valore educativo dello sport: la passione che aiuta il fisico e la mente
- Meno voti, più obiettivi: la scuola che vorrebbero (davvero) gli studenti
- Schermi e bambini: la ricerca dell'American Psychological Association che mostra gli effetti (negativi) sulla psiche
- Genitori in ansia: ogni figlio è un'opera d'arte, concediamo loro di essere se stessi