



Raccomandazioni

Per i genitori

- Migliorare la comunicazione con gli adolescenti e parlare con loro delle attività social
- Dare regole per l'utilizzo di smartphone e tablet e supervisionare ove possibile
- Dare il buon esempio (ad esempio evitare l'uso di smartphone mentre si è alla guida e durante i pasti)
- Chiedere aiuto al medico/pediatra

Per medici

- Parlare con gli adolescenti e i genitori (smartphone e social media)
- Dissuadere gli adolescenti dall'utilizzo dei social per avere autostima e supporto sociale.
- Incoraggiarlo per questioni utili (studiare, informarsi, etc)
- Stimolare le relazioni vere, guardarsi in faccia, posare lo smartphone sul tavolo (girato) mentre si parla con qualcuno
- Contrastare il fenomeno di Phubbing (mandare messaggi mentre si parla a tu per tu con un'altra persona)
- Informare la famiglia sulle conseguenze che può comportare l'utilizzo sbagliato
- Introdurre screening durante la visita pediatrica per cercare di capire se i ragazzini stanno troppo sui social e sui video game e valutare se esiste rischio di cyberbullismo.

mente allo stress della colonna vertebrale cervicale e del collo negli utenti iperconnessi, ovvero quelli che trascorrono online più di 5 ore al giorno.

Non meno gravi, i danni sull'apprendimento, con ricerche che dimostrano come l'uso dello smartphone durante lo studio possa determinare un approccio superficiale, una minore concentrazione e una maggiore tendenza alla distrazione. E distrarsi per leggere un messaggio sul proprio cellulare può addirittura mettere a rischio la propria incolumità. Nel 2018, negli Usa, è stato registrato un aumento del 5 per cento degli incidenti mortali che coinvolgono gli adolescenti: tra le cause, un utilizzo improprio dello smartphone per ascoltare musica, giocare o rispondere ai messaggi mentre camminavano o attraversavano la strada.

«Questi dati — commenta la pediatra Elena Bozzola, segretario nazionale della Sip e prima firma dello studio — rappresentano una presa visione della realtà che ci deve far riflettere e deve dare il via ad una grande opera di sensibilizzazione sugli adolescenti, sui loro genitori e sui medici. Non serve demonizzare smartphone e tablet, che hanno anche molti aspetti positivi, perché possono favorire le interazioni sociali. Alcune ricerche da noi esaminate hanno dimostrato ad esempio che attraverso i social network molti adolescenti, soprattutto ragazze, possono uscire dalla timidezza e dall'isolamento, sentirsi più accettati e aumentare l'autostima».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperto

L'antidoto? Comunicazione ma anche regole precise

Comunicazione e regole: sono le parole d'ordine per contrastare la dipendenza da smartphone proposte dai pediatri italiani, che dopo aver pubblicato, nel 2018, un documento sul corretto uso dei *media device* nei bambini sino ad 8 anni di età, quest'anno si concentrano su adolescenti e preadolescenti, dagli 11 ai 17 anni. «Servono dialogo e regole chiare» spiega il presidente della società italiana di pediatria Alberto Villani. «Raccomandiamo ai genitori di mantenere sempre una comunicazione efficace con i propri figli, perché una buona relazione contribuisce a favorire un corretto uso delle tecnologie digitali. Ma è indispensabile anche stabilire regole e limiti chiari nell'utilizzo dei *media device*».

I pediatri italiani hanno stilato un elenco di raccomandazioni destinate ai genitori e ai medici che hanno a che fare con gli adolescenti. Fondamentale è parlare con i propri figli, spiegare loro come utilizzare il cellulare in modo intelligente e fare attenzione ai contenuti che vengono pubblicati e letti. Importante è anche monitorare i loro comportamenti, capire quanto tempo al giorno sono «in rete» e condividere le attività online. Quanto alle regole, il consiglio è di limi-

Il consiglio è di limitare l'utilizzo, stabilendo anche gli orari di divieto: durante i pasti, mentre si fanno i compiti o prima di dormire

tare il tempo di utilizzo, stabilendo orari precisi di divieto, ad esempio durante i pasti, mentre si fanno i compiti o prima di andare a dormire. Naturalmente i genitori devono, per primi, dare il buon esempio e cercare di fare rete tra loro e con i pediatri. Tra le raccomandazioni rivolte ai medici, oltre all'informazione e al dialogo con gli adolescenti e i loro genitori, c'è quella di introdurre veri e propri screening, durante la visita pediatrica, per cercare di capire se i ragazzi passano troppo tempo su social e videogame e se sono vittime di cyberbullismo. Nel fare rete per contrastare questo preoccupante fenomeno qualcosa possono farla anche i produttori di smartphone e i gestori delle piattaforme social come Facebook e Instagram? Molto, secondo Nicola Zamperini, giornalista esperto di tecnologie digitali e autore del *Manuale di disobbedienza digitale* (Castelvecchi). «Collaborare con medici e genitori, partecipare al processo di sensibilizzazione e di responsabilizzazione e guardare dentro agli smartphone, analizzarne il traffico, per aiutare gli scienziati a capire che uso ne fanno i nostri ragazzi».

M.P.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Colesterolo?

Aiutati con:

COLESTEROL[®]
ACT PLUS 400 mg
 INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO
 In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

45%

lo mette sotto il cuscino mentre dorme