



Il bambino digitale

Schede tecniche SIP 2025

I principali dati che emergono dalla revisione scientifica sui rischi dei media device per la salute fisica, mentale, cognitiva e relazionale di bambini e adolescenti.

SALUTE FISICA E OBESITÀ

Il tempo trascorso davanti a schermi — smartphone, tablet, TV e videogiochi — è in costante aumento già nei bambini in età prescolare. L'eccesso di tempo digitale si associa a maggiore sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso, maggior rischio cardiovascolare. I bambini tendono a mangiare di più, in modo distratto, e vengono esposti a pubblicità alimentari mirate, spesso di bassa qualità nutrizionale, che influenzano le scelte alimentari e aumentano la sedentarietà. Una maggiore disponibilità di dispositivi elettronici in casa, e in particolare nella camera dei bambini, è associata a un incremento dei rischi. Ciò evidenzia il ruolo centrale dell'ambiente familiare e del modello genitoriale nel modulare l'uso dei media digitali.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- Nei bambini sotto i 13 anni anche un'esposizione agli schermi superiore a un'ora al giorno può essere un fattore di rischio per sovrappeso e obesità.
- In uno studio che include sia bambini sia adolescenti un tempo di oltre 2 ore al giorno davanti agli schermi è risultato associato a rischio aumentato del 67% di sovrappeso o obesità rispetto ai coetanei con esposizione inferiore.
- Emerge una correlazione tra dipendenza da Internet e comportamenti alimentari disfunzionali, come alimentazione emotiva.
- Più tempo davanti agli schermi più rischio di ipertensione già in età pediatrica. Ogni 50 - 100 - 150 minuti in più al giorno di schermo fanno salire il rischio dal 17% al 32% al 92%.



Indicazioni SIP in sintesi

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 E APPRENDIMENTO

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. Le app educative possono avere effetti positivi sull'apprendimento specie se usate con un adulto.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- Nei bambini sotto i 2 anni, ogni 30 minuti di schermo in più al giorno possono raddoppiare il rischio di ritardo del linguaggio.
- L'uso del dispositivo come strumento calmante o distrattivo (per placare pianto o agitazione) può ridurre la capacità di autoregolazione emotiva e aumentare la dipendenza dallo stimolo digitale.
- Studi di neuroimaging mostrano che nei bambini 3-5 anni con maggiore esposizione agli schermi la corteccia cerebrale presenta uno spessore ridotto nelle aree legate al linguaggio, all'attenzione e alla memoria. Un minore spessore corticale indica uno sviluppo meno maturo di queste funzioni cognitive.



Indicazioni SIP in sintesi

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 E BENESSERE

Il sonno è una funzione biologica essenziale per la crescita fisica, cognitiva e mentale. L'uso dei dispositivi digitali, soprattutto nelle ore serali, è uno dei principali fattori associati a disturbi del sonno nei bambini e negli adolescenti.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- Nei bambini sotto i 13 anni, anche un'ora serale davanti agli schermi può ridurre la durata e la qualità del sonno.
- Nei bambini tra 3 e 5 anni ogni ora di schermi riduce il sonno di 15 minuti.
- Negli adolescenti, l'uso di smartphone o videogiochi prima di dormire si può associare ad addormentamento tardivo, sonno frammentato e stanchezza diurna.
- Il sonno disturbato influisce su memoria, attenzione e rendimento scolastico.
- L'89% degli adolescenti dorme con il dispositivo acceso o in camera: una pratica che aumenta il rischio di interruzioni notturne e perdita di sonno.



Indicazioni SIP in sintesi

La SIP raccomanda di evitare l'uso di dispositivi elettronici nelle ore che precedono il sonno, 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.

VISTA E SALUTE OCULARE

L'esposizione precoce e prolungata agli schermi può compromettere la salute visiva di bambini e adolescenti. In particolare, nei più piccoli, ancora in fase di sviluppo visivo, l'uso degli schermi è associato a maggiore vulnerabilità oculare, affaticamento visivo e rischio di strabismo accomodativo.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- L'esposizione prolungata può ridurre la frequenza di ammiccamento, favorendo secchezza e irritazione oculare.
- Molte ore davanti agli schermi si associano ad aumentato rischio di miopia e affaticamento visivo.
- Il tempo trascorso all'aperto rappresenta un fattore di protezione dimostrato.



Indicazioni SIP in sintesi

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 per la salute della vista.

DIPENDENZE DIGITALI E QUALITÀ DELLA VITA

La Commissione Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria (SIP), nella revisione della letteratura, segnala un aumento dell'uso problematico delle tecnologie digitali tra bambini e adolescenti. Il rischio cresce con un accesso troppo precoce, tempi di utilizzo prolungati e assenza di supervisione adulta.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- Gli indici di uso problematico risultano più elevati nei ragazzi che ottengono il primo smartphone prima dei 13 anni.
- Tra i fattori di rischio: esposizione precoce, tempo eccessivo online, mancanza di regole, isolamento e difficoltà emotive; tra i fattori protettivi: presenza genitoriale, dialogo, regole condivise e attività offline.
- 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.
- Le immagini cerebrali mostrano che chi ne soffre presenta alterazioni nelle aree che regolano controllo, decisioni ed emozioni, simili a quelle osservate nelle dipendenze da sostanze, in particolare da nicotina.



Indicazioni SIP in sintesi

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 MENTALE

L'esposizione precoce e prolungata agli schermi è associata a un peggioramento del benessere psicologico negli adolescenti. Negli studi è confermato anche, nei bambini più piccoli, un legame tra uso precoce degli schermi e maggiore irritabilità, disattenzione, iperattività e difficoltà di regolazione emotiva.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- Oltre 2–3 ore di schermo al giorno → minore benessere mentale.
- L'uso intenso dei social è associato ad ansia e depressione
- Le ragazze mostrano 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.



Indicazioni SIP in sintesi

La SIP raccomanda di contenere il tempo di utilizzo dei dispositivi digitali, di limitare l'uso dei social, e di favorire relazioni reali e attività offline come fattori di protezione per la salute mentale.

CYBERBULLISMO

La Commissione Dipendenze Digitali della Società Italiana di Pediatria (SIP) rileva un aumento dei fenomeni di cyberbullismo e cybervittimizzazione tra bambini e adolescenti. Il fenomeno è associato alla diffusione precoce di smartphone, social media e chat e interessa soprattutto la fascia 13–18 anni, con una maggiore vulnerabilità tra le ragazze.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- La cybervittimizzazione è fortemente associata a ideazione suicidaria negli adolescenti, con un rischio oltre tre volte superiore rispetto ai coetanei non coinvolti.
- Le ragazze risultano più spesso vittime, mentre i ragazzi tendono a essere autori.
- Le forme più comuni sono violenza verbale, insulti, minacce ed esclusione dai gruppi online.

I DATI NAZIONALI (MINISTERO DELL'INTERNO)

I dati raccolti dalla Polizia Postale e integrati nel lavoro SIP confermano la crescita del fenomeno:

- Nel 2024 i casi trattati sono aumentati del 10% rispetto all'anno precedente (da 291 a 323).
- L'incremento maggiore si registra nella fascia 10–13 anni (+26%), ma la più colpita resta quella 14–17 anni.
- Nel primo semestre 2025 sono stati segnalati 184 casi, di cui 131 tra 14 e 17 anni.



Indicazioni SIP in sintesi

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.

PORNOGRAFIA E SESSUALITÀ ONLINE

La Commissione Dipendenze Digitali della SIP segnala un'esposizione sempre più precoce dei minori a contenuti pornografici online. Social, chat e piattaforme video favoriscono l'abbassamento dell'età di accesso e aumentano il rischio di comportamenti sessuali a rischio, coercizione e ricatti.

COSA EMERGE DAGLI STUDI

- La visione di pornografia online è associata a maggiore probabilità di sexting, coercizione sessuale e comportamenti sessuali precoci.
- L'uso dei social media condiziona la percezione della sessualità nei minori, favorendo attività sessuali precoci

I DATI NAZIONALI (MINISTERO DELL'INTERNO – POLIZIA POSTALE)

- Adescamento online: in lieve crescita. Nel 2024 trattati 374 casi. La fascia più colpita è 10–13 anni (207 casi), confermando il forte coinvolgimento dei più piccoli.
- Nella fascia 14–16 anni incremento del +24% (da 114 a 141 casi), spesso legato a sexting e ricatti.
- Sextortion: stabile ma rilevante (130 casi nel 2024), colpisce soprattutto i 14–17 anni. Primo semestre 2025: trend in aumento con 280 casi di adescamento e 97 di sextortion.



Indicazioni SIP in sintesi

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.