



I pediatri possono aiutare a gestire meglio i dispositivi digitali in famiglia?

Problema

L'utilizzo di dispositivi digitali (come smartphone e tablet) è estremamente diffuso e precoce tra bambini e adolescenti, con serie ripercussioni in diversi ambiti.

L'utilizzo di dispositivi digitali (come smartphone e tablet) è estremamente diffuso e precoce tra bambini e adolescenti. La quasi totalità delle famiglie con bambini piccoli possiede tali dispositivi e l'esposizione quotidiana è significativa, crescendo con l'età: secondo un'indagine del 2025, negli Stati Uniti, i bambini sotto i due anni sono esposti a circa un'ora al giorno, arrivando a una media di 3,5 ore per la fascia 5-8 anni. Abitudini simili sono state osservate nelle famiglie italiane, in cui un neonato su sei è esposto quotidianamente ai dispositivi e oltre la metà dei bambini tra i 6 e i 10 anni possiede già uno smartphone personale.

Questo uso intensivo ha sollevato serie preoccupazioni per la salute. La ricerca empirica evidenzia un impatto negativo sia sulla prima infanzia (aumento di sovrappeso/obesità, ridotta durata del sonno e problemi comportamentali/psicosociali) sia sugli adolescenti (disturbi del sonno, depressione, ansia e calo del rendimento scolastico), con effetti anche a lungo termine e una riduzione delle interazioni familiari.

Nonostante le principali accademie pediatriche raccomandino di limitare al minimo l'esposizione, solo una minoranza di famiglie aderisce alle linee guida. Molti genitori non sono informati sui potenziali rischi associati all'esposizione precoce e pervasiva e si sentono soli nel definire le regole di utilizzo. Per questo motivo, sono urgenti iniziative di salute pubblica volte a promuovere un uso sano dei

dispositivi e a fornire ai genitori le informazioni e il supporto necessari.

Soluzione

Il programma Custodi Digitali (CD) forma i pediatri per fornire ai genitori, durante i bilanci di salute, schede informative specifiche per età con consigli pratici per gestire consapevolmente l'uso dei media digitali e mitigarne i rischi.

Il programma Custodi Digitali (CD), sperimentato in Friuli-Venezia Giulia, è un'iniziativa di educazione digitale rivolta alle famiglie che pone il pediatra al centro della strategia. L'obiettivo è orientare i genitori verso una gestione consapevole dei media digitali, fornendo indicazioni specifiche per le diverse fasce d'età del bambino, fin dalla nascita.

L'intervento è integrato nei bilanci di salute periodici, durante i quali i pediatri condividono con i genitori informazioni sui rischi legati a un'esposizione precoce e intensa agli schermi e offrono consigli pratici per l'uso domestico dei dispositivi, privilegiando un approccio aperto al dialogo.

Lo strumento principale dell'iniziativa è costituito da schede informative, elaborate per sei diverse fasce d'età (da 0-6 mesi a 11-14 anni). Queste schede sono state redatte con l'obiettivo di permettere al pediatra di instaurare un contesto non giudicante, nel quale i genitori si sentano liberi di condividere le proprie abitudini digitali familiari. Il contenuto delle schede comprende consigli educativi per la gestione dei dispositivi, suggerimenti su comportamenti concreti da adottare in ogni fase evolutiva, indicazioni sui contenuti digitali (cartoni, film, app,



videogiochi) adatti a partire dai 2 anni, e proposte di attività alternative all'utilizzo degli schermi.

Il programma prevede anche l'esposizione di manifesti informativi negli studi medici e una formazione obbligatoria di 8 ore per tutti i pediatri aderenti all'iniziativa su temi quali l'impatto degli schermi sulla salute, l'approccio educativo, la dipendenza da internet e il cyberbullismo. L'intero programma educativo è improntato su principi chiave come la gradualità, l'accompagnamento, la fiducia e la corresponsabilità educativa.

Risultati

L'intervento ha mostrato un effetto positivo e statisticamente significativo sul comportamento genitoriale nella gestione degli schermi e sull'autoefficacia genitoriale legata al gioco, mentre non si sono osservati effetti significativi sulle dimensioni di empatia e apprendimento.

L'intervento è stato accompagnato da un'indagine e ai genitori è stato somministrato un questionario online in due momenti: a febbraio e a maggio 2022. I contenuti del questionario riguardavano la gestione dei media digitali da parte dei genitori nella vita quotidiana in famiglia (7 domande, differenziate per la fascia di età del figlio/a) e l'efficacia genitoriale percepita in tre ambiti: gioco (6 domande), empatia (5 domande) e apprendimento (5 domande). Inoltre, sono state raccolte informazioni di contesto quali la composizione del nucleo familiare, il titolo di studio dei genitori, il numero di dispositivi digitali presenti in casa e le abitudini di consumo digitale dei genitori. L'analisi ha confermato la massiccia e frequente penetrazione dei dispositivi digitali nella vita familiare, con un utilizzo comune anche in momenti critici come pasti e ora di dormire. Ma mostra anche che l'intervento ha prodotto un effetto positivo e statisticamente significativo sul comportamento genitoriale nella gestione degli schermi e sull'autoefficacia legata al gioco, mentre non si sono osservati effetti significativi sulle dimensioni di empatia e apprendimento.

I benefici maggiori sono stati riscontrati nella fascia d'età della prima infanzia (1-6 anni), mentre non si osservano cambiamenti significativi nei genitori di neonati (0-1 anno). I risultati per bambini e ragazzi (6-14 anni) benché marcati, non sono statisticamente significativi.

La concentrazione dei risultati significativi nella fascia d'età 1-6 anni, un periodo cruciale per la formazione dell'attaccamento, delle competenze comunicative e lo sviluppo delle competenze sociali, è degna di nota. I ricercatori ipotizzano infatti che un uso consapevole dei media da parte dei genitori in questa fase potrebbe contribuire a mitigare i problemi legati alla mancanza di sincronia (interazione coordinata genitore-bambino), supportando così lo sviluppo del bambino.

Metodo

I risultati sono ottenuti con un disegno *difference in differences*: sfruttando l'avvio sfalsato del programma in alcune province dovuto a vincoli amministrativi e logistici, è stato possibile suddividere i pediatri in due gruppi in base alla provincia di appartenenza. Da un lato, i pediatri nelle province di Gorizia, Pordenone e Trieste hanno iniziato le attività nei primi mesi del 2022; dall'altro i pediatri della provincia di Udine hanno atteso la primavera dello stesso anno prima di iniziare le attività con le famiglie. La stima degli effetti sulle variabili di interesse, osservate in due momenti (prima e dopo la consegna dei materiali per le sole province di Gorizia, Pordenone e Trieste), è ottenuta come differenza tra i due gruppi.

BIBLIOGRAFIA: GEROSA T., GUI M., GROLO M., DI LEVA A., ORETTI C. (2025), *PEDIATRICIANS' RECOMMENDATIONS ON SCREEN MEDIA USE SIGNIFICANTLY IMPROVE PARENTS' MANAGEMENT BEHAVIORS AND SELF-EFFICACY: EVIDENCE FROM A QUASI-EXPERIMENTAL STUDY, HEALTH COMMUNICATION.*

AUTORE DELLA SCHEDA: LISA ZAQUINI (ASVAPP)

