

### Capitolo 3.

## LO SCREEN TIME E I RISCHI PER LA SALUTE DEI MINORI

### I MAIN INSIGHTS

- Il **tempo trascorso dai minori davanti a schermi** (screen time) ha impatti significativi sulla **salute psicofisica dei minori**
- Il **tempo destinato alla fruizione di schermi** da parte dei **minori che vivono in Italia è inferiore alla media europea**
- Una **mera valutazione quantitativa risulta limitante**: l'attenzione deve essere riposta anche alla **qualità** del tempo speso nella fruizione.

Come evidenzia il fascicolo 1, **la fruizione mediale è cresciuta** e si è diversificata negli anni, portando a un **incremento del tempo trascorso dai minori con i media**. Tale trasformazione ha un **importante impatto sulla quotidianità dei più giovani**:

- sul loro **stile di vita**
- sull'**ambiente domestico**
- sul **rapporto con i coetanei**.

Per questa ragione, lo **Screen Time** è diventato un indicatore decisivo nella definizione del rapporto fra minori e media (Livingstone & Blum-Ross, 2020),

oltre che una variabile decisiva per **valutare gli impatti della fruizione mediale** sulla **salute psico-fisica** durante le diverse fasi dello sviluppo.

Lo *Screen Time* **a scopo ricreativo** (escludendo, cioè, le attività mediali a scopo educativo) è generalmente considerato come uno dei principali, se non il principale, fattore che contribuisce infatti a uno **stile di vita sedentario** nei bambini.



## SCREEN TIME E SALUTE DEI MINORI: I RISCHI

A partire dalle raccomandazioni dell'**Organizzazione mondiale della Sanità** (World Health Organization, 2020), numerosi studi hanno indagato l'associazione tra la **sedentarietà dei minori**, e specificamente l'eccessivo consumo televisivo o di altri digital device, **e i possibili effetti avversi sulla loro salute psico-fisica**.

Partendo dal **presupposto** che un eccesso di *Screen Time* ricreativo è da considerarsi come abitudine **non salutare**, le ricerche scientifiche hanno posto la loro attenzione sull'adozione concomitante di altre abitudini disfunzionali da parte dei bambini.

In particolare:

- la mancanza di una corretta e regolare **attività fisica**;
- comportamenti disfunzionali inerenti alle **abitudini alimentari** (Pearson et al., 2018; Tambalis et al., 2020), quali il consumo di "cibo spazzatura";
- le ricadute sulla **durata** e la **qualità del sonno** (Le Bourgeois et al., 2017);
- fino alla possibile manifestazione di disturbi comportamentali di tipo **aggressivo o sregolato** (Guerrero et al., 2019).

È in particolare nel **contesto domestico, e delle sue specifiche caratteristiche**, che vengono ricercati prodromi o possibili fattori concomitanti e aggravanti il rischio. In particolare è stata rilevata:

- una **correlazione tra eccesso di Screen Time** ricreativo da parte dei minori e **livello basso di istruzione dei genitori** (Pérez-Farinós et al., 2017) o dello **status socioeconomico** del nucleo familiare (Rideout, 2017). In famiglie meno agiate e meno istruite si ritrovano i maggiori tempi di fruizione dei media.

Inoltre, l'**attitudine genitoriale** è considerata di primaria importanza per quanto concerne

- il **consumo di health food**;
- **corretti ritmi sonno-veglia**;
- e un **limitato utilizzo di schermi** e device elettronici (Garcia-Conde et al., 2020).



## SCREEN TIME E SALUTE DEI MINORI. LE LINEE GUIDA

Nel tempo sono state elaborate diverse linee guida volte ad aumentare la consapevolezza sui rischi di un uso ripetuto e prolungato dei device digitali a finalità intrattenitiva da parte dei più piccoli e proposti **differenti valori-soglia** per regolamentare le durate del consumo.

In particolare:

- L'**OMS** non suggerisce soglie orarie definite per lo *Screen Time* ricreativo fra i 5 ai 17 anni (Bull et al., 2020), mentre **raccomanda per i bambini dai 2 ai 5 anni un massimo di un'ora al giorno** (World Health Organization, 2019);
- L'**American Academy of Pediatrics** (AAP, 2013) ha proposto a lungo la **formula "2x2"** (Blum-Ross & Livingstone, 2018) ovvero: **non esporre a schermi i bambini al di sotto dei 2 anni, e limitare a un massimo di 2 ore al giorno lo Screen Time dei bambini dai 2 anni in su**. Questa **formula è stata rimossa** dalle linee guida realizzate dall'AAP nel 2016 (Council on Communications and Media, 2016).
- Il limite massimo di **2 ore al giorno**, da dedicare allo *Screen Time* ricreativo, è raccomandato anche dai **Ministeri e Dipartimenti della Salute di vari Paesi**, tra cui: Canada (Tremblay et al., 2011), Germania (Rütten & Pfeifer, 2016) e Australia (Australian Government Department of Health, 2019).
- Tale raccomandazione è inoltre riportata, sul **fronte italiano**, nella cosiddetta **Carta di Padova**, stilata dall'omonima Università di concerto con il Dipartimento di Salute della donna e del bambino (Galderisi et al., 2022).

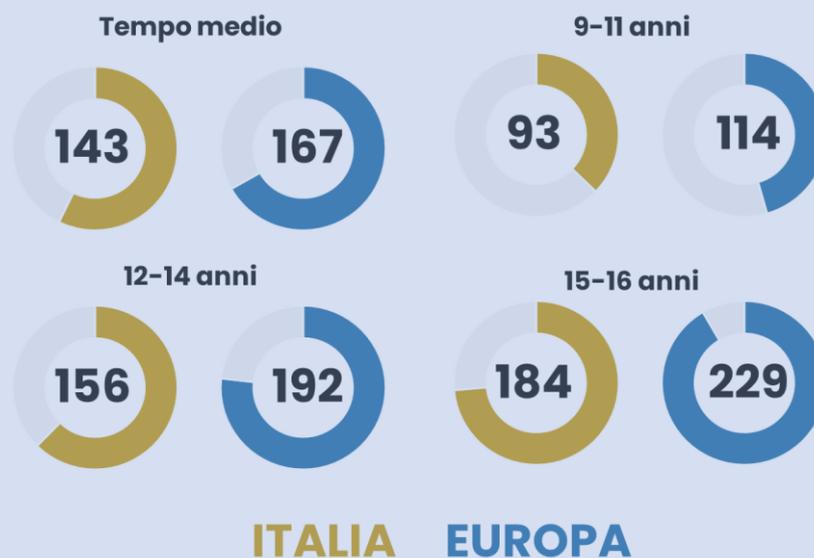
Tali soggetti sono concordi nel ritenere che lo **stile di vita dei minori è da considerarsi sano quando prevede un'attività fisica moderata-vigorosa** (MVPA) **almeno un'ora al giorno** e **Screen Time a scopo ricreativo limitato a un massimo di due ore** e comunque contenuto (Marques et al., 2020).



## LO SCREEN TIME DEI MINORI IN ITALIA E IN EUROPA

Anche laddove gli standard relativi all'attività fisica giornaliera siano rispettati, **si rileva a livello europeo un aumento generale dello *Screen Time ricreativo*** (Tanaka et al., 2017), che investe anche l'Italia, sebbene con indici di esposizione più contenuti rispetto alla media europea.

La ricerca **Eu Kids Online 2020** (Šmahel et al., 2020) ha rilevato un tempo medio di presenza in Rete dei giovani **europei** dai 9 ai 16 anni pari a **167 minuti al giorno**, ben oltre le due ore generalmente considerate ottimali. Rispetto a questi dati, **l'Italia** sembra assestarsi positivamente **al di sotto della media europea**, con un tempo medio di fruizione di internet pari a **143 minuti al giorno, ma comunque superiore rispetto al limite consigliato** (+36' per i 12-14enni e + 64' per i 15-16enni).

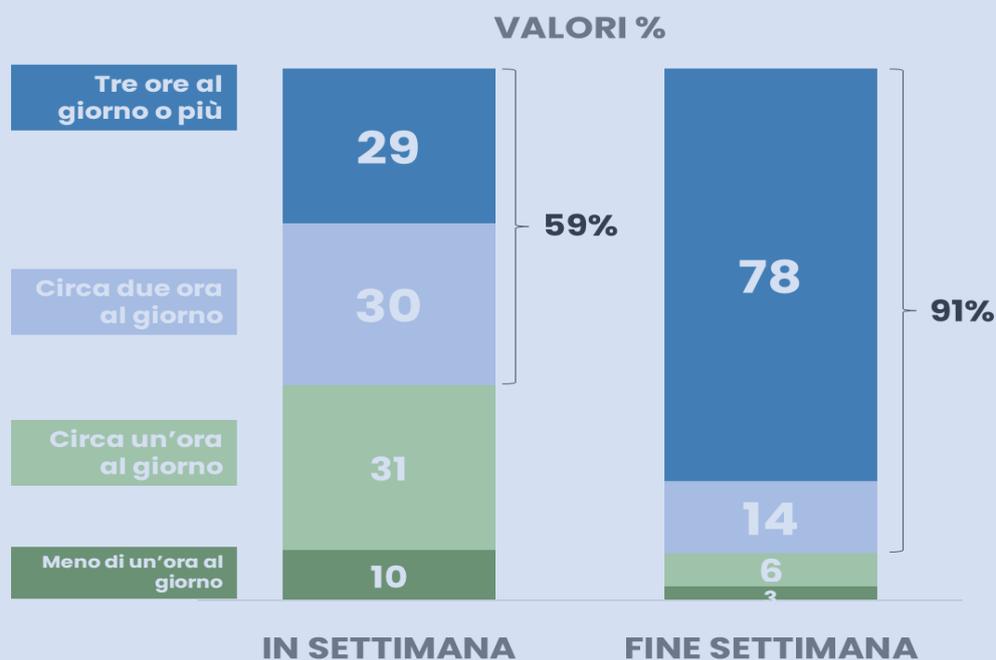


FONTE: EU KIDS ONLINE 2020

Tuttavia, secondo il report **Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)**, giunto nel 2022 alla sua quinta edizione (World Health Organization, 2022), **l'Italia risulta fanalino di coda** a livello europeo, seconda solo a San Marino, per quanto riguarda lo *Screen Time* (complessivamente considerato come fruizione di televisione o apparecchi elettronici). Il dato diventa particolarmente evidente nel contesto del fine settimana dove, a fronte di un prevedibile aumento del tempo libero a disposizione, e conseguentemente anche del tempo che si può dedicare all'intrattenimento mediale, il **91%** dei bambini italiani trascorre **due o più ore al giorno davanti a uno schermo** e, di questi, il **78%** dichiara una fruizione pari o superiore alle **tre ore** al giorno.

Il report ha raccolto dati su 411.000 bambini dai 6 ai 9 anni da 33 Paesi europei (l'Italia ha contribuito alla ricerca tramite l'**Istituto Superiore di Sanità**), sottolineando ancora una volta l'associazione tra:

- obesità infantile, cattive abitudini alimentari, comportamentali e del sonno;
- e una condotta di vita sedentaria, fortemente condizionata dal tempo trascorso a contatto con i media digitali.



Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION

## LO SCREENTIME: UNA VALUTAZIONE QUALI-QUANTITATIVA

La tendenza a utilizzare indicatori quantitativi per valutare il rapporto fra minori e media è contemperata dalla **crescente attenzione verso la qualità delle attività che vengono condotte dai minori attraverso gli schermi**:

- Le linee guida previste da autorità nazionali e sovranazionali sono state talvolta messe in discussione, soprattutto per quanto concerne la loro rigida impostazione quantitativa circa il numero massimo di ore raccomandate per lo *Screen Time* giornaliero;



- Sul fronte canadese, ad esempio, si è suggerita una revisione delle raccomandazioni nazionali, in favore di **un approccio che sia più armonicamente costruito per fasce d'età**, cogliendo esigenze e abitudini dei sottogruppi che costituiscono l'articolata popolazione infantile e adolescenziale (Gallant et al., 2020).

Altro aspetto da considerare con attenzione è **il ruolo dei genitori** nella quotidianità dei minori. Sonia Livingstone e Alicia Blum-Ross hanno criticato il tradizionale atteggiamento istituzionale, cristallizzato nella già citata formula "2x2", ponendo particolare attenzione alla pressione sociale vissuta dai genitori (Blum-Ross & Livingstone, 2018; Livingstone & Blum-Ross, 2020).

Si può affermare, in conclusione, che

- l'analisi dello *Screen Time* sia un mezzo di centrale importanza nella valutazione della dieta mediale dei minori
- ma che sia allo stesso tempo strettamente necessaria, in direzione di una migliore e più efficace comprensione del tema, la contemporanea valutazione della **qualità dello *Screen Time*** stesso, la sua articolazione in pratiche diversificate che espongono i giovani, di volta in volta, tanto a rischi quanto a opportunità.

## FONTI BIBLIOGRAFICHE

- American Academy of Pediatrics (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, 132 (5).
- Australian Government Department of Health (2019). 24-hour movement guidelines – children and young people (5 to 17 years): <https://www.health.gov.au/resources/collections/collection-of-physical-activity-and-sedentary-behaviour-guidelines-for-all-ages>
- Blum-Ross A., & Livingstone S. (2018). The trouble with “screen time” rules. In G. Mascheroni, C. Ponte, & A. Jorge (Eds.), *Digital parenting. The challenges for families in the digital age* (pp. 179–187). Nordicom.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S., Borodulin K., Buman MP, Cardon C., ... Dempsey PC (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451–62.
- Council on Communications and Media (2016). Media use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5).
- Galderisi A., Perilongo G., Caprio S., Da Dalt L., Di Salvo G., Gatta M., ... Baraldi E (2022). Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries-The Padova Chart for Health in Children. *Front Pediatr*. 2022 Apr 14;10:803323.
- Gallant F., Thibault V., Hebert J., Gunnell KE, Bélanger M. (2020). One size does not fit all: identifying clusters of physical activity, screen time, and sleep behaviour co-development from childhood to adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020; 17:58.
- Garcia-Conde MG, Marin L, Maya SR, Cuestas PJ (2020). Parental Attitudes to Childhood Overweight: The Multiple Paths through Healthy Eating, Screen Use, and Sleeping Time. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 27;17(21):7885.
- Guerrero MD, Barnes JD, Chaput JP, Tremblay M. (2019). Screen time and problem behaviors in children: exploring the mediating role of sleep duration. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2019; 16:105
- LeBourgeois MK, Hale L, Chang AM, Akacem LD, Montgomery-Downs HE, Buxton OM (2017). Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*. 2017 Nov;140(Suppl 2):S92–S96.
- Livingstone S., & Blum-Ross A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children’s lives*. Oxford University Press.
- Marques A., Bordado J., Tesler R., Demetriou Y., Sturm DJ, de Matos MG (2020). A composite measure of healthy lifestyle: A study from 38 countries and regions from Europe and North America, from the Health Behavior in School-Aged Children survey. *Am J Hum Biol*. 2020 Nov; 32(6).
- Pearson N., Biddle SJH, Griffiths P., Johnston JP, Haycraft E. (2018). Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young children. *BMC Public Health*. 2018 Jun 18;18(1):753.
- Pérez-Farinós N, Villar-Villalba C., López Sobaler AM, Dal Re Saavedra MÁ, Aparicio A., Santos Sanz S., Robledo de Dios T., Castrodeza-Sanz JJ, Ortega Anta RM (2017). The relationship between hours of sleep, screen time and frequency of food and drink consumption in Spain in the 2011 and 2013 ALADINO: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2017 Jan 6;17(1):33.
- Rideout, V. (2017). The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight: <https://www.common sense media.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2017>
- Rütten A., Pfeifer K. (Eds.) (2016). *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion*, Federal Ministry of Health, FAU University Press, Erlangen.
- Šmahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Olafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Tambalis KD, Panagiotakos DB, Psarra G., Sidossis LS (2020). Screen Time and its Effect on Dietary Habits and Lifestyle among Schoolchildren. *Cent Eur J Public Health*, 28 (4): 260–266.
- Tanaka C., Tanaka M., Okuda M., Inoue S., Aoyama T., Tanaka S. (2017). Association between objectively evaluated physical activity and sedentary behavior and screen time in primary school children. *BMC Res Notes*. 2017 May 2;10(1):175.
- Tremblay M., LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A., Murumets K., Colley RC, Duggan M (2011). Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36 (1).
- World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (2022). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Report on the fifth round of data collection, 2018–2020.