

I rischi dei media digitali in età evolutiva

Otto aree di attenzione
individuate dalla Società Italiana di Pediatria (SIP)

Salute fisica e obesità

Troppo tempo davanti agli schermi favorisce sedentarietà, cattive abitudini alimentari, sovrappeso e rischio cardiovascolare.

Salute mentale

L'eccessiva esposizione ai media digitali si correla a livelli più alti di ansia, depressione e riduzione del benessere psicologico.

Sviluppo cognitivo

L'esposizione precoce ai dispositivi digitali si associa a ritardi del linguaggio, minore capacità di attenzione e ridotta autoregolazione emotiva.



Cyberbullismo

Crescono i casi di prevaricazione online: le vittime presentano un rischio triplo di ideazione suicidaria.

Sonno

L'impiego dei device nelle ore serali ostacola l'addormentamento, frammenta il sonno e provoca stanchezza durante il giorno.

Sessualità online

L'esposizione precoce a contenuti pornografici favorisce fenomeni di adescamento e condivisione impropria di materiale tra coetanei.

Dipendenze digitali

Un utilizzo precoce e non controllato dello smartphone aumenta il rischio di comportamenti problematici e dipendenza.

Vista e salute oculare

Il tempo eccessivo davanti agli schermi causa secchezza, affaticamento visivo e si correla ad un aumento dei casi di miopia.