

15 febbraio 2019 10:47

Troppo tempo davanti ad uno schermo fa male ai bambini. Studiodi [Redazione](#)

Troppo tempo passato a guardare uno schermo di qualunque tipo può ritardare lo sviluppo dei bambini più giovani. E' il significato abitualmente dato al legame tra il tempo davanti allo schermo e il livello di sviluppo. Ma non è escluso il contrario, e ci si può domandare se non siano i bambini "in ritardo" che guardano di più sugli schermi.

Per confermarlo, l'associazione S.Madigan (1) ha preso in prestito un modello dalle discipline umanistiche, il RI-CLPM (random intercepts, crossed-lagged panel model), che permette di collegare in modo direzionale dei dati di panel sfalsati – con età differenti – e incrociarli – con delle variabili - .

Il panel è costituito da bambini di 2.441 madri canadesi che dal 2008 al 2010 erano in gravidanza (prima di 24 settimane), donne che avevano almeno 18 anni e che parlavano inglese. Le due variabili sono state misurate almeno una volta per le madri a 2 anni, 3 anni e 5 anni. Il tempo trascorso davanti a degli schermi (tv, lettore DVD, computer, consolle di giochi, e altri) è stato stimato in una settimana, poi in media in un giorno. Il livello di sviluppo è stato valutato con la versione 3 del "Age and Stages Questionnaires [ASQ-3], uno strumento di analisi che rileva i progressi del bambino nell'ambito delle comunicazioni, abilità motorie generali, abilità motorie particolari, capacità di risoluzione dei problemi e abilità personali-sociali.

La maggior parte delle madri sono bianche (78%), sposate (82%), e il reddito annuale della loro famiglia è ? 80.000 dollari (66%). Un po' più della metà dei bambini (52%) sono femmine.

Secondo le madri, i bambini hanno passato in media 2,4 ore al giorno davanti allo schermo all'età di 2 anni, 3,6 ore al giorno a 3 anni e 1,6 ore al giorno a 5 anni.

Un impatto sulle attività di movimento, cognitive e relazionali

Il tempo passato davanti allo schermo a 2 anni ha un impatto negativo sul punteggio dell'ASQ-3 un anno più tardi, a 3 anni (coefficiente beta [β] : - 0,08 ; Intervallo di confidenza del 95% [IOC95%] : - 0,13 a - 0,02). E il tempo davanti allo schermo a 3 anni ha anche un impatto negativo sul punteggio dell'ASQ-3 due anni più tardi, a 5 anni (β : - 0,06 ; IC95 % : - 0,13 a - 0,02). Sebbene significativa, la diminuzione di punteggio dell'ASQ-3 resta moderata quando il tempo davanti allo schermo aumenta. La reciprocità non c'è: i punteggi base dell'ASQ-3 non sono correlati ad un tempo più lungo davanti allo schermo.

Le bambine hanno una maggiore probabilità rispetto ai ragazzi di passare meno tempo davanti allo schermo (β : - 0,06 ; IC95 % : - 0,11 a - 0,02) e di ottenere dei punteggi medi individuali sull'ASQ-3 e i tempi medi individuali davanti allo schermo dipendono da diversi fattori: la lettura di libri da parte dei genitori, la durata del sonno notturno, il grado di depressione materna, e il reddito familiare. Questi fattori non modificano il legame di causa/effetto tra il tempo passato davanti allo schermo e i punteggi all'ASQ-3.

Possiamo evidenziare i limiti dello studio perché si riferisce a dati che provengono da dichiarazioni e perché non distingue, nel tempo passato davanti allo schermo, i programmi educativi dagli altri programmi.

Questi risultati permettono di affermare che è l'eccesso di tempo passato davanti allo schermo il "primo movente"

di alcuni ritardi dello sviluppo che sono stati rilevati nei bambini. Mentre guardano è passivamente lo schermo, i bambini non hanno attività cognitive, motorie o relazionali. Si sa che questi ritardi sono lievi, ma la loro reversibilità non è certa. Si raccomanda quindi di limitare i tempi di esposizione dei bambini agli schermi facendo una pianificazione “mediatica” con la famiglia, e di interagire con essi quando sono davanti ad uno schermo.

1 - Madigan S et coll. : Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA Pediatr; pubblicato online il 28/01/2019.

(articolo di Jean-Marc Retbi, pubblicato sulla rivista Jim.fr – Journal International de Médecine del 14/02/2019)