

Emanuela Malorgio, pediatra di famiglia esperta in Medicina del Sonno
«Il disagio si è acuito durante la pandemia, ma esisteva già da prima»

«Spesso smartphone e pc sono usati come baby sitter. Educhiamo pure i genitori»

«**P**er risolvere la dipendenza da social occorre trovare delle alternative di socialità. Non si può dire di solo di no ai nativi digitali gettando alle ortiche smartphone e pc che sono dei riempitivi della solitudine. Bisogna trovare nuove modalità di interazione, riscoprire i giochi di quartiere, incentivare lo sport». Emanuela Malorgio, pediatra di famiglia ed esperta in Medicina del Sonno dell'associazione Aims, passa in rassegna i dati che emergono dalla scuola Da Collo di Conegliano.

Quale spaccato emerge dal test somministrato ai 367 alunni coneglianesi?

«Una fotografia preoccupante, acuita dall'isolamento sociale del Covid, ma di fatto il tema era presente già prima della pandemia. Da anni l'utilizzo dei dispositivi è molto diffuso, bisogna lavorare sugli adolescenti ma anche nei bambini più piccoli. Anzi, è soprattutto verso i più piccini che va posta maggiore attenzione, visto che è a quell'età che si sviluppa l'abitudine a un uso eccessivo dei device tecnologici. Spesso vengono usati come baby sitter togliendo al bimbo il rapporto con il gioco all'aria aperta o l'accudimento dei nonni. Pertanto assistiamo a bimbi di due anni, ancora nel passeggino, che iniziano a piangere quando si toglie loro il cellulare».

Che consigli dare ai genitori?

«L'educazione all'uso moderato della tecnologia deve partire dalla tenera età. L'Accademia americana di pediatria sconsiglia l'utilizzo di pc e smartphone fino a 2 anni, e invita a limitarlo a un'ora al giorno fino a 5 anni. Al contempo i genitori devono educarsi a un impiego del web molto graduale e modulato nell'arco della giornata. Il campanello d'allarme deve suonare quando il ragazzino sta più in casa davanti a internet che con gli amici a giocare, isolandosi e calando nel rendimento scolastico. Pediatri e medici del territorio stanno lavorando per intercettare prima il disagio, proponendo percorsi di supporto al distacco dai social».

In che modo la pandemia ha acuito il fenomeno della dipendenza dalla rete?

«Aggravando e facendo diventare più evidenti le solitudini. Di vamping si parla dal 2012 a seguito del facile accesso ai sistemi di comunicazione quali i social e WhatsApp. Per i ragazzi internet è stato l'unico canale di interazione quando nel marzo 2020 è stato loro vietato di andare nei parchi pubblici e la scuola si è messa in Dad. Speriamo che queste esperienze non si ripetano più. Per rieducare i giovani all'uso del web bisogna prima rieducare gli adulti che sono i primi a dare il cattivo esempio o a conosce-

re troppo poco il mezzo».

Come si fa a capire quando la permanenza online diventa eccessiva e quindi rappresenta un pericolo per la salute?

«Il vamping, ad esempio, toglie il sonno in fase di addormentamento, portando alla cosiddetta insonnia da ritardo di fase. I device usati prima di andare a dormire attivano la parte cerebrale di emozione, la luce blu riduce la produzione di melatonina, si prova eccitazione nel continuare a guardare e comunicare, con il rischio che insorga un disturbo vero e proprio».

A chi chiedere aiuto?

«Le famiglie vanno educate, bisogna far capire al ragazzo che va benissimo che abbia il suo momento di isolamento, ma se valica i tempi normali bisogna allertarsi un po'. Ogni tanto i genitori entrino nella stanza del figlio per guardare cosa fa, condividano con lui il tempo, magari proponendo di guardare un bel film tutti assieme. Vanno create buone alternative ai social. E se emerge un disagio è bene parlarne con il pediatra o il medico di famiglia».

VALENTINA CALZAVARA

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La pediatra Emanuela Malorgio

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 6061

