



## Abuso dei dispositivi digitali tra i minori, l'esperta: "Dall'obesità ai disturbi del sonno, ecco tutti i rischi"

### Description

*Della dottoressa Angela Lombardini, Pediatra di Famiglia. Segretaria Provinciale Fimp Firenze e Vice segretaria Regionale Fimp Toscana*

I rischi/benefici derivanti dall'utilizzo dei dispositivi digitali dipendono dall'età, dal modo e dal tempo di utilizzo e dalla qualità delle applicazioni.

Se vengono usati in modo corretto e, a seconda dell'età, in condivisione con i genitori possono rappresentare uno strumento utile per potenziare la coordinazione visumotoria, le capacità attentive e le abilità linguistiche. Questi benefici sono molto limitati nei bambini sotto i 2 anni per i quali sono molto più importanti le interazioni sociali con i genitori e con l'ambiente circostante e rappresentano anche un'opportunità per individui con disturbo dell'apprendimento.

Purtroppo, i fenomeni di abuso degli strumenti digitali e la dipendenza da internet oramai sono molto diffusi con il risultato che bambini e adolescenti tendono ad isolarsi dall'ambiente che li circonda con la conseguente riduzione del tempo dedicato alle relazioni sociali, allo studio e all'attività motoria.

L'eccessivo utilizzo di questi strumenti comporta notevoli rischi a vari livelli.

### Obesità

Aumento della sedentarietà

Esposizione a messaggi pubblicitari per alimenti e bevande non salutari (marketing alimentare)

### Disturbi del sonno e dell'umore

L'abuso di device comporta spesso un'alterazione del ritmo sonno-veglia come un allungamento del tempo necessario all'addormentamento, riduzione della durata del sonno e aumento del numero dei risvegli con ripercussioni sul rendimento scolastico

Si può assistere anche ad un effetto sull'umore determinando ipereccitazione e irritabilità.

### Disturbi della vista

Instabilità del film oculare con sensazione di occhio secco con disturbo della visione.

### Disturbi dell'udito

Negli ultimi anni è aumentato sensibilmente il numero di giovani con problemi uditivi soprattutto di una ipoacusia definita da rumore legata all'uso degli strumenti digitali.

### **Dipendenza dai dispositivi**

L'utilizzo sempre più precoce dei dispositivi tecnologici da parte dei bambini, soprattutto quando non condivisi con i genitori, pone le basi, per instaurare sin dai primi anni di vita una condizione di dipendenza dagli strumenti elettronici che può interferire con le attività quotidiane.

### **Sovraccarico Cognitivo**

Si intende una quantità di stimoli e informazioni eccessivi rispetto a quello che può recepire la memoria a breve termine con la possibilità di creare una disfunzione che impedisce il trasferimento dei dati alla memoria a lungo termine e questo può determinare: aumento del rischio di disturbi dell'apprendimento e della memoria, disturbi dell'attenzione e della concentrazione.

Da non sottovalutare i potenziali rischi come ad esempio il Cyberbullismo e l'adescamento on line.

### **CATEGORY**

1. Attualità

### **Category**

1. Attualità

### **Date Created**

Dicembre 2025

### **Author**

redazione-toscana-medica

### **Meta Fields**

**Views :** 62

**Nome E Cognome Autore 1 :** Angela Lombardini