



***Primo Piano - Smartphone: nuova ricerca conferma, "danneggiano il sonno dei ragazzi". In Svezia stop agli schermi per i minori di 2 anni***

**Roma - 03 set 2024 (Prima Notizia 24) Aumentano i genitori che non danno gli smartphone ai loro figli.**

I ragazzi che usano lo smartphone mentre sono a letto hanno una qualità del sonno peggiore: a confermare il legame tra la salute dei giovanissimi e l'uso della tecnologia è una nuova ricerca, i cui risultati sono stati pubblicati su *Jama Pediatrics*. Un legame che sta portando ad un aumento delle prese di posizione da parte di genitori e istituzioni: le autorità sanitarie svedesi, infatti, hanno sconsigliato l'esposizione ad ogni tipo di schermo per i bambini di età inferiore ai 2 anni, mentre aumentano le organizzazioni di genitori che scelgono di non dare uno smartphone ai loro figli, così come a suo tempo avevano fatto Steve Jobs e Bill Gates, due pilastri della tecnologia. "Nell'era digitale gli adolescenti trascorrono più tempo che mai davanti agli schermi potenzialmente a scapito del loro sonno", fanno sapere i ricercatori della University of Otago di Dunedin (Nuova Zelanda), che hanno studiato il comportamento di 79 ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni. Gli effetti nefasti vengono evidenziati quando i dispositivi vengono utilizzati dopo che ci si mette a letto, non tanto durante le ore precedenti il sonno. "L'uso di schermi interattivi come giochi e multitasking - scrivono ancora i ricercatori - è particolarmente problematico sebbene anche le attività passive su schermo come guardare i film fossero associate ad una durata del sonno più breve". Durante le scorse ore, in Svezia, le autorità sanitarie hanno raccomandato i genitori perché non esponano i figli di età inferiore ai 2 anni a nessun tipo di schermo e non facciano passare ai figli adolescenti più di due o tre ore al giorno davanti agli schermi: "Sappiamo che l'uso dei media digitali può avere effetti negativi sulla salute, tra cui un peggioramento del sonno e sintomi di depressione", ha dichiarato il Ministro degli Affari Sociali, Jakob Forssmed, citato dal *Guardian*. In Italia, in occasione dell'inizio del nuovo anno scolastico per 7 milioni di ragazzi (che non potranno usare il cellulare in classe, neanche per scopi didattici), l'Istituto Superiore di Sanità consiglia di provvedere alla salvaguardia del sonno di bambini e ragazzi: in caso di perdita, infatti, diventano "irritabili e aggressivi" e "aumenta il rischio di dipendenze comportamentali". Secondo quanto emerge da un'indagine condotta dall'Iss sulla Generazione Z, il 50% dei ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 13 anni ha più probabilità di sviluppare una dipendenza dai social media, perché dorme meno di 6 ore per notte e circa il 30% di loro ci mette più di 45 minuti per addormentarsi. Inoltre, il 30% degli studenti che rischiano di sviluppare una dipendenza dai videogiochi dorme meno di 6 ore per notte, e circa il 25% si addormenta a fatica. Negli Stati Uniti vengono messi in atto molti provvedimenti restrittivi sull'uso dei social media per i minorenni, da New York fino alla Florida, mentre a livello mondiale si assiste ad un aumento delle organizzazioni di genitori che scelgono di rifiutarsi di dare uno smartphone ai propri figli: lo scorso febbraio, nel Regno Unito, è nata un'organizzazione, 'Smartphone Free

Childhood', che attualmente conta oltre 60 mila membri e si sta estendendo in Australia, Usa, Emirati Arabi, Brasile, Canada e Sudafrica. Intanto, i giganti della tecnologia, sempre più sotto pressione, stanno tentando di creare soluzioni per smartphone e social media che siano più adatte ai minori. La scelta più importante l'hanno fatta Steve Jobs e Bill Gates, decidendo di far crescere i loro figli senza che usassero la tecnologia.

*(Prima Notizia 24) Martedì 03 Settembre 2024*