

# “NO AL CELLULARE PRIMA DEI 13 ANNI”: I PEDIATRI AGGIORNANO LE RACCOMANDAZIONI SUL DIGITALE

*Pubblicato il 20 Novembre 2025 di redazione*



Categoria: [SALUTE](#)



# La Società italiana di pediatria: "Troppo tempo sugli schermi? Rischi per obesità, sviluppo cognitivo, sonno, salute mentale, vista...". L'esperto Pellai: "Il governo li ascolti"

di [Cristina Rossi](#)

ROMA – Mezz'ora in più al giorno di uso dei dispositivi digitali può raddoppiare il rischio di ritardo del linguaggio nei bambini sotto i 2 anni; ogni ora aggiuntiva di schermi riduce il sonno di circa 15 minuti nei bambini tra 3 e 5 anni; oltre 50 minuti al giorno di schermi si associano a un maggior rischio di ipertensione pediatrica. E già tra i 3 e i 6 anni a quello di sovrappeso. È il prezzo che ogni bambino nella sua prima infanzia paga per l'uso prematuro dei device digitali. A dimostrarlo i più recenti studi in materia sulla cui base la **Società Italiana di Pediatria** ha aggiornato le raccomandazioni sull'uso del digitale in età evolutiva.

## LA MINACCIA DEL DIGITALE NELLA GIORNATA MONDIALE DEL BAMBINO

"Ogni anno guadagnato senza digitale è un investimento sulla salute mentale, emotiva, cognitiva e relazionale", è lo slogan rilanciato nel corso degli Stati Generali della Pediatria 2025, organizzati al Senato, dedicati al tema "Il bambino digitale", in occasione della **Giornata Mondiale del Bambino e dell'Adolescente**. Durante l'evento, organizzato dal senatore **Marco Meloni**, sono stati presentati i nuovi dati e le nuove raccomandazioni, elaborate dalla Commissione sulle Dipendenze Digitali Sip. **I PEDIATRI: "INVERTIRE LA ROTTA"**

"Le evidenze cliniche e comportamentali oggi disponibili hanno spinto i Pediatri a ribadire con sempre maggior chiarezza che è necessario invertire la rotta che ha portato negli ultimi 15 anni sempre prima e sempre più intensamente i bambini a trascorrere troppo tempo davanti ad uno schermo", spiegano i Pediatri di Sip, in una nota. Le ricerche, in sintesi, oggi testimoniano che "i bambini dormono meno, si muovono meno, parlano meno. E sono più ansiosi e soli. E tutto questo correla in modo evidente con la vita digitale". La Società italiana di Pediatria ha quindi aggiornato le sue indicazioni e linee-guida per accompagnare bambini e adolescenti ad "un uso equilibrato e rispettoso del digitale in base ai tempi di sviluppo in età evolutiva".

## LE SEI RACCOMANDAZIONI AGGIORNATE

Le raccomandazioni sono sei, in primo piano il 'no' a uno smartphone personale 'almeno fino ai 13 anni', ritardare il più possibile l'uso dei social media, evitare l'uso dei device durante i pasti e prima di andare a dormire. Ecco l'elenco:

- Evitare l'accesso non supervisionato a Internet prima dei 13 anni per i rischi legati all'esposizione a contenuti inappropriati;
- Rinviare l'introduzione dello smartphone personale almeno fino ai 13 anni per prevenire conseguenze sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale;
- Ritardare il più possibile l'uso dei social media, anche se consentiti per legge;
- Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire;
- Incentivare attività all'aperto, sport, lettura e gioco creativo;
- Mantenere supervisione, dialogo e strumenti di controllo costanti in tutte le fasce d'età.

## DALL'OBESITÀ AL CYBERBULLISMO TUTTI I RISCHI DEL DIGITALE

La revisione dei pediatri conferma che l'eccesso di tempo davanti agli schermi influisce su più aspetti della salute: obesità e rischio cardiovascolare, sviluppo cognitivo, sonno, salute mentale, dipendenze digitali, vista, cyberbullismo e sessualità online. "Dobbiamo restituire ai bambini tempo per annoiarsi, per muoversi, per giocare e per dormire- concludono i pediatri- La presenza e l'esempio degli adulti restano la prima forma di prevenzione digitale". Meno schermi e più esperienze reali dunque, anche se "la tecnologia è uno strumento straordinario, ma deve entrare nella vita dei ragazzi al momento giusto, quando hanno la maturità per gestirla. Accompagnarli in questo percorso è una responsabilità condivisa tra famiglie, scuola".

## L'ESPERTO PELLAI: "IL GOVERNO ASCOLTI I PEDIATRI PER FARE LEGGI SUI

## MINORI”

Sull'iniziativa Sip, interviene anche **Alberto Pellai**, divulgatore e psicoterapeuta dell'età evolutiva: "Le raccomandazioni dei pediatri hanno un valore superiore a quello di qualsiasi altro specialista, me compreso- sottolinea- Perché il Pediatra è lo specialista medico che si prende cura della tutela della salute in età evolutiva e ne diventa il garante. Mi verrebbe da dire che quello che dice il pediatra necessita di un'attenzione e rispetto totale da parte del mondo adulto". E anche da parte delle istituzioni: "Penso anche che il Governo (o meglio ancora: tutti i governi)- aggiunge infatti- dovrebbero avvalersi della consulenza scientifica dei Pediatri per stabilire regolamenti, norme e leggi a tutela dei minori in questo ambito."

fonte «Agenzia DIRE» e l'indirizzo «[www.dire.it](http://www.dire.it)»

