

Niente tablet o smartphone sotto i 2 anni: lo dice l'Oms

Pubblicato: Venerdì 26 Aprile 2019



La società italiana di pediatria ci era già arrivata, ma ora anche l'Oms (Organizzazione mondiale di sanità) vieta l'uso di smartphone, tablet e schermi in generale per i bambini con meno di due anni. L'indicazione è contenuta in una nuova direttiva che riguarda la salute dei piccoli in età prescolare che sembra orientata soprattutto a promuovere il movimento e stili di vita più sani sin dalla primissima infanzia. Incluso il rispetto delle giuste ore di sonno, altro tipico tallone d'Achille per i neonati di oggi. Le nuove linee guida dell'Oms non a caso saranno presentate ufficialmente nei prossimi giorni a Glasgow in occasione di un congresso europeo sull'obesità.

GLI SCHERMI

Le nuove indicazioni sono in linea con i consigli già diffusi dai pediatri italiani e **sconsigliano la visione passiva di qualsiasi schermo da parte dei bambini con meno di due anni**. Che sia il tablet, lo smartphone, la tv o il computer non cambia. Il divieto cade sopra i due anni, quando l'uso di questi dispositivi, sempre filtrato dei genitori, è ammesso, ma per breve tempo, e comunque meno di un'ora al giorno almeno sino ai 4 anni. E non utilizzato, secondo pediatri e pedagogisti italiani, per calmare o distrarre i bambini come fosse un [ciuccio digitale](#).

Le nuove indicazioni mirano a contrastare l'inattività nell'infanzia, riconosciuta quale importante fattore di rischio per la mortalità globale e le malattie legate all'obesità.

ATTIVITÀ FISICA

I bambini sarebbero dei terremoti per natura, ma gli schermi tendono a farli stare più fermi, troppo fermi per il loro sviluppo armonico. Quindi l'Oms si è sentito di dover raccomandare che i piccoli siano

fisicamente attivi durante la giornata, sconsigliando anche di abusare dei passeggini.

I bambini da 1 a 4 anni d'età dovrebbero fare almeno **3 ore di attività fisica al giorno** e, per i più grandi, almeno per un'ora l'attività dovrebbe essere intensa e non dovrebbero **mai restare seduti per più di un'ora**.

IL GIUSTO RIPOSO Altro problema condiviso su cui l'Oms ha ritenuto di dover intervenire è quello del sonno: i neonati dovrebbero dormire dalle 14 alle 17 ore, compresi i sonnellini. Tra il primo e il secondo anno di vita il fabbisogno di sonno scende fino a 11-14 ore al giorno e tra le 10 e le 13 ore al giorno per i bimbi tra i 3 e i 4 anni.

di bambini@varesenews.it