

DISPOSITIVI ELETTRONICI: SONNO E ADOLESCENTI ...MA NON SOLO ADOLESCENTI

A cura di Emanuela Malorgio, coordinatore nazionale gruppo di studio SONNO

Carissimi colleghi eccoci di nuovo a parlare di sonno. Questa volta di sonno e dispositivi elettronici o devices.

Come sapete negli ultimi anni molto si è scritto sull'uso indiscriminato dei devices quale causa di deprivazione di sonno e di disturbi del neuro-sviluppo, in particolare dell'apprendimento scolastico nei pre-adolescenti e negli adolescenti (1).

Secondo una revisione americana i devices sono presenti nelle camere da letto del 75% dei bambini e nel 90% degli adolescenti; inoltre circa il 60% degli adolescenti intervistati riferiscono di visualizzare o interagire con gli schermi nelle ore precedenti il sonno (2).

Una recente revisione sistematica di 67 studi sul tempo di utilizzo dello schermo e dei media in giovani e adolescenti (1999-2014), ha evidenziato nel 90% della popolazione esaminata, una riduzione del tempo totale di sonno con una conseguente deprivazione di sonno, legata all'uso di device serale e notturno (3).

L'uso regolare dei device da parte dei ragazzi è molto diffuso anche in Italia come in molti altri paesi europei ed extra-europei (in Irlanda ad esempio recenti studi hanno evidenziato che un bambino su due utilizza tutti i giorni i dispositivi touchscreen).

Ma poco è stato scritto circa i bambini più piccoli.

Eppure è esperienza comune quanto sia diffuso l'uso in qualità di "baby sitter" di smartphone, tablet, televisione, PC tra i bambini di età anche inferiore all'anno. Chi di noi non ha ricevuto almeno una volta un lattante ancora sul passeggino, ma già con in mano lo smartphone del genitore, distratto e contenuto da un gioco o un video?

Il Progetto Buona Notte sviluppato dalla FIMP nel 2016 e per il quale molti di voi hanno fornito preziosa collaborazione, ha evidenziato come 1 bambino su 5 tra 1 e 5 anni utilizza quotidianamente un device e ha posto in correlazione tale uso con una deprivazione di sonno che si fonda sulla riduzione del tempo totale del sonno stesso e sulla maggior latenza al sonno (tempo di addormentamento).

Su questo particolare argomento abbiamo concentrato la nostra attenzione, pubblicando un articolo sulla rivista *European Journal of Pediatrics* (4)

Le modalità con cui i device determinano un disturbo del sonno in questa fascia di età non si discostano da quelle relative all'adolescenza:

1) l'uso serale dei devices allunga il tempo di latenza all'addormentamento riducendo il tempo totale di sonno;

2) il contenuto di ciò che il device propone normalmente (film, cartoni animati, giochi violenti e/o veloci) eccita il SNC, aumenta il livello di arousal cognitivo, stimolando i neurotrasmettitori eccitatori e contrastando o ritardando la secrezione delle sostanze che inducono il sonno: inoltre giocare con un dispositivo touchscreen con maggiore livello di interattività potrebbe essere più stimolante del semplice guardare un dispositivo stazionario con uno schermo non interattivo;

3) la luce emessa dai video (soprattutto la luce blu) riduce la produzione di melatonina endogena, attraverso la stimolazione del sistema foto-neuro-endocrino.

Sapevate che l'American Academy of Pediatrics, dopo aver esaminato la letteratura esistente su tradizionali e nuovi media, ha emesso nel 2016 una "dichiarazione politica" che raccomanda alle famiglie di evitare qualsiasi utilizzo di supporti digitali da parte dei bambini fino a 24 mesi (e sottolinea: evitare qualsiasi utilizzo), limitando l'uso dello schermo a 1 ora al giorno per bambini da 2 a 5 anni scegliendo sempre programmi dai contenuti di buona qualità?

Sicuramente questi sono consigli molto difficili da far accettare ai nostri genitori, ormai dipendenti (come tutti) da questi strumenti di comunicazione.

Proviamo però a considerare con loro due aspetti:

- il primo è che lo sviluppo del cervello del loro piccolo avviene in modo significativo nei primi 3 anni di vita, periodo in cui il sistema nervoso centrale si trova nello stadio di sviluppo più vulnerabile [16]; ma forse questo è un concetto un po' lontano ai più dei nostri genitori.
- il secondo è legato al fatto che il loro bambino nei primi anni di vita costruisce quella che sarà la "biblioteca madre" delle nozioni fondamentali su cui costruiranno tutte le conoscenze e le capacità intellettive...e tradotto per i nostri genitori si potrebbe dire che un uso corretto di questi device renderà il loro bambino più intelligente e sveglio.

Questa idea potrebbe facilitare una maggior aderenza ai nostri consigli (come dice il proverbio.. adattandolo un po': ogni scarrafone è "genio" a mamma sua).

Non a caso ho scritto "un uso corretto dei device": infatti credo che il consiglio di "non usare" i device sia anacronistico e che sia più aderente all'evoluzione dei nostri tempi suggerire un "uso intelligente" dei device: ad esempio nei primi Bilanci di salute invitare la mamma e il papà a posticipare l'avvicinamento del piccolo ai device dopo i due anni, favorendo nei primi 24 mesi la lettura ed il gioco interpersonale del piccolo (come "baby sitter" sono sicuramente meglio nonni, nido, scuola materna o ludoteca piuttosto che la televisione o gli smartphone). Successivamente stabilire insieme ai genitori tempi e modalità di utilizzo di questi strumenti dai 24 mesi in poi consigliando l'uso per 1 o 2 ore al giorno e lontano dalla fase di addormentamento. In tale momento consigliate la lettura condivisa di un libro, sottolineando la bontà di tale abitudine sia per consolidare un bel rapporto col proprio bambino, sia per facilitare il suo apprendimento scolastico (chissà che qualche dislessia o disgrafia o "dis-che vogliamo" vada riducendosi, attraverso una costante lettura di libri ...).

Concludo ringraziando tutti i colleghi che hanno dedicato del loro prezioso tempo alla raccolta dei dati per il Progetto Buona Notte: solo con questi possiamo fare ragionamenti concreti su come impostare il nostro lavoro e sull'orientamento della spesa delle nostre energie. Alla prossima Newsletter.

Bibliografia

1. Monique K. LeBourgeois, Lauren Hale, Anne-Marie Chang, Lameese D. Akacem, Hawley E. Montgomery-Downs and Orfeu M. Buxton. Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*. 2017; 140(Suppl 2): S92-S96
2. Ahearne C, Dilworth S, Rollings R, Livingstone V, Murray D. Touch-screen technology usage in toddlers. *Arch Dis Child* 2016; 101(2):181-183
3. Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar MS. Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2016; 170(12):1202-1208
4. Chindamo S, Buja A, DeBattisti E, Terraneo A, Marini E, Gomez Perez LJ, Marconi L, Baldo V, Chiamenti G, Doria M, Ceschin F, Malorgio E, Tommasi M, Sperotto M, Buzzetti R, Gallimberti L. Sleep and new media usage in toddlers. *Eur J Pediatr* 2019; 178: 483.