

Tablet e bambini, limite di mezz'ora per evitare danni cronici al collo

Secondo una ricerca australiana superare i 30 minuti di utilizzo continuativo dei dispositivi elettronici può causare problemi muscolo-scheletrici in età avanzata

di Simona Marchetti



L'uso dei dispositivi elettronici da parte di bambini in età scolare continua ad essere fonte di dibattito. A fronte di chi li considera un valido aiuto didattico c'è infatti chi sostiene che non portino ad un effettivo beneficio accademico, sebbene vengano ormai utilizzati in quasi il 70% delle scuole primarie e secondarie britanniche, come ha scoperto una ricerca della charity

Tablets for Schools. Ma al di là della loro presunta utilità in classe, c'è un aspetto legato ad iPad e simili che non va sottovalutato a prescindere: ovvero, le potenziali ripercussioni fisiche sui loro giovani utilizzatori, soprattutto a lungo termine.

Un pericolo da cui mette in guardia Stephanie Cassidy, ergonomista posturale di Melbourne, che ha infatti quantificato in 30 minuti il limite massimo di utilizzo continuativo dei dispositivi elettronici da parte dei più giovani (e, nel caso specifico, di sua figlia Elizabeth, 8 anni), per evitare che in età adulta quella cattiva postura infantile possa tradursi in dolori cronici a collo e schiena.

Dispositivi elettronici come la tv: per tenere a bada i figli

E a sostegno delle convinzioni della specialista australiana basta citare la ricerca condotta dalla Curtin University su un campione di 159 bambini di età compresa fra i due e i cinque anni e che verrà presentata il mese prossimo al congresso dell'International Ergonomics Association di Melbourne che ha evidenziato l'inquietante trend delle famiglie Down Under di ricorrere all'elettronica quale "babysitter" per tenere i bambini calmi e tranquilli per lunghi periodi (confessa di farlo il 40% dei genitori). Non a caso, un quarto dei giovanissimi intervistati ha detto di avere il permesso di guardare la tv per oltre un'ora di fila durante la settimana, che diventa un'ora e mezza nel weekend, mentre il 60% ha ammesso che può restare incollato al tablet per un'ora intera al giorno durante la settimana e quasi il 10% di superare il limite orario di un pezzo nei fine settimana. «Lo scopo della nostra ricerca era quello di scoprire se si potesse quantificare un adeguato livello di utilizzo dei dispositivi elettronici da parte dei bambini dai cinque anni in giù - spiega il dottor Pieter Coenen, collega della Cassidy, al sito "The Australian" - in modo da avere la conferma che i comportamenti posturali sbagliati sviluppati nei primi anni di vita e legati ad un uso prolungato di tali dispositivi possono realmente portare all'insorgere di problemi muscolo-scheletrici in età più avanzata».