

# I bimbi e lo smartphone A rischio il linguaggio e lo sviluppo emotivo

**Psicologia.** I dispositivi diventano "tate" digitali con rischi di dipendenza fin dai primi anni di vita. I segnali d'allarme che non bisogna sottovalutare

FRANCESCA GUIDO

C'è sempre più attenzione da parte degli esperti sull'abuso di smartphone o tablet e i ritardi nel linguaggio. La tecnologia è senza dubbio un valido aiuto ma una sovraesposizione a questi dispositivi può interferire sulla capacità di comunicazione e concentrazione.

«Negli ultimi anni sono aumentati i casi di bambini sotto i sei anni con ritardi del linguaggio, difficoltà di attenzione e disregolazione emotiva - spiega Beatrice Vescovo, Responsabile del Servizio di Psicologia Clinica a Villa Santa Maria, Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adoles-

scenza con sede a Tavernerio - L'esposizione precoce e prolungata agli schermi di smartphone o tablet non è certo l'unica causa, ma può senz'altro incidere su tali disturbi e sulle situazioni di fragilità».

Come spiega la dottoressa, infatti, è sempre più comune l'uso di questi strumenti elettronici anche nei bambini sotto i 12 mesi, fascia di età in cui ancora non pronunciano parole. «Aprono app, scorrono immagini, selezionano video - aggiunge Vescovo - Talvolta i genitori lo interpretano come un segnale di precocità cognitiva, ma in realtà è una falsa illusione. Non è indice di intelligenza: è solo esposizione a uno stimolo ripetitivo. E può nascondere rischi importanti».

È fondamentale così conoscere i rischi di questa cattiva abitudine in quanto nei primi anni di vita il cervello è in pieno sviluppo. «Le aree del linguaggio, dell'attenzione, della regolazione emotiva sono ancora immature - prosegue la psicolo-

ga - L'uso di schermi, che resta un esercizio passivo, può interferire con la loro maturazione. Riduce la capacità di concentrarsi, di autoregolarsi e, soprattutto, di comunicare. Il linguaggio nasce dalla relazione, dallo scambio: un bambino impara a parlare se qualcuno risponde ai suoi vocalizzi, gli dà senso, lo guarda negli occhi. Lo schermo non offre nulla di tutto questo».

In ambito clinico, come confermano anche da Villa Santa Maria, si possono osservare ritardo del linguaggio, scarsa tolleranza alla frustrazione, deficit di attenzione, esplosioni emotive. «Lo smartphone diventa una sorta di "tata digitale" - evidenzia l'esperta - viene usato per calmare, per zittire, per distrarre. Ma non insegna a regolare le emozioni, non promuove lo sviluppo. Quando il dispositivo viene tolto, i bambini spesso reagiscono con crisi di pianto, rabbia, ritiro. Sintomi che hanno molto in comune con le dipendenze».

Questo vale anche per i bam-

## UNA DIPENDENZA

La tecnologia è senza dubbio un valido aiuto ma una sovraesposizione ai dispositivi può interferire sulla capacità di comunicazione e concentrazione

È fondamentale conoscere i rischi di questa cattiva abitudine in quanto nei primi anni di vita il cervello è in pieno sviluppo



Le aree del linguaggio, dell'attenzione, della regolazione emotiva sono ancora immature. L'uso di schermi, che resta un esercizio passivo, può interferire con la loro maturazione

Lo smartphone diventa una sorta di "TATA DIGITALE", viene usato per calmare, per zittire, per distrarre

Ma non insegna a regolare le emozioni, non promuove lo sviluppo



Quando il dispositivo viene tolto, i bambini spesso reagiscono con crisi di pianto, rabbia, ritiro

Sintomi che hanno molto in comune con le DIPENDENZE

La tecnologia può essere utile, ma deve arrivare quando il cervello è pronto



PRIMA, SERVE ALTRO



CONTATTO



PAROLE



ESPERIENZE CONCRETE



L'uso di schermi può interferire con la maturazione dei bambini

bini con disabilità? «L'uso non mediato degli schermi può aggravare la sintomatologia - precisa la dottoressa Vescovo - Nei bambini autistici, in particolare, notiamo un aumento del ritiro, dell'irritabilità e una più scarsa tolleranza alla frustrazione. Uno schermo altamente stimolante diventa l'unico oggetto d'interesse. E nei casi in cui il tablet "funziona", cioè calma il bambino, spesso lo si usa come unico strumento di gestione comportamentale. Ma è

un calmante apparente, che rinforza la chiusura e peggiora l'interazione sociale».

L'obiettivo degli specialisti di Villa Santa Maria è quello di sensibilizzare tutta la popolazione, ma in particolare i genitori, sulle possibili ricadute di queste "tate digitali". Ma quali i campanelli di allarme? «Isolamento sociale, difficoltà a mantenere l'attenzione, regressione nel linguaggio, rabbia o ansia quando viene tolto il dispositivo. Ma anche disturbi del sonno

- spesso legati all'uso serale degli schermi - e problematiche visive: affaticamento oculare, miopia precoce - dice ancora la dottoressa Vescovo - È importante osservare anche la motivazione al gioco: molti bambini che passano troppo tempo con il cellulare sono meno creativi, meno capaci di giocare simbolicamente. Perché il cellulare è talmente accattivante che annulla la curiosità verso il mondo reale».

Dalla dottoressa Vescovo un

SOCIETÀ DI MEDICINA ODONTOSTOMATOLOGICA RISPONDE

**FOCUS.** Quando è necessario procedere all'estrazione

## I denti del giudizio: Facciamo chiarezza

Oggi parliamo di un argomento che spesso genera dubbi e qualche preoccupazione: i denti del giudizio. Conosciuti anche come terzi molari, sono gli ultimi denti a spuntare nella nostra bocca, di solito tra i 17 e i 25 anni. Ma perché se ne parla così tanto? E soprattutto, vanno sempre tolti? I nostri antenati avevano mascelle più grandi e una dieta diversa, che richiedeva una masticazione più robusta. I denti del giudizio erano fondamentali per questo. Con l'evoluzione, però, la nostra dieta è cambiata, diventando più morbida, e le nostre mascelle si sono progressivamente rimpicciolite. Il risultato? Spesso non c'è più spazio sufficiente per questi "ultimi arrivati".

Questa mancanza di spazio è la ragione principale per cui i denti del giudizio possono diventare un problema. In molti casi, non riescono a erompere correttamente, rimanendo parzialmente o completamente inclusi nell'osso o sotto la gengiva. Questo può portare a diverse complicazioni.

Quando un dente del giudizio non ha spazio per crescere, può causare diversi fastidi: Dolore e Infiammazione, danni ai denti vicini, difficoltà nell'igiene orale ed in rari casi cisti e tumori benigni.

### ESTRAZIONE: SÌ O NO? E QUANDO?

L'estrazione dei denti del giudizio è uno degli interventi chirurgici più comuni in odontoiatria. Ma non sempre è necessaria. La decisione di estrarre un dente del giudizio dipende da diversi fattori, tra cui la sua posizione, la presenza di sintomi, il rischio di complicazioni future e la salute generale del paziente.

#### Quando l'estrazione è consigliata?

• **Dolore persistente o infezioni ricorrenti:** Se il dente causa infiammazioni frequenti e dolorose.

• **Danni ai denti vicini:** Se il dente del giudizio sta danneggiando il secondo molare.

• **Formazione di cisti o tumori:** Se si riscontrano patologie associate al dente incluso.

• **Motivi ortodontici:** In alcuni casi, l'ortodontista può consigliare l'estrazione per facilitare un trattamento ortodontico.

#### QUANDO L'ESTRAZIONE NON È NECESSARIA?

Se il dente del giudizio è completamente eretto, ben posizionato, non causa dolore o problemi e può essere pulito facilmente, l'estrazione potrebbe non essere necessaria. In questi casi, è sufficiente un monitoraggio regolare con il vostro odontoiatra. Prima di qualsiasi



decisione sull'estrazione, il vostro odontoiatra richiederà degli esami radiografici. La più comune è l'ortopantomografia (la classica panoramica dentale), che fornisce una visione d'insieme delle vostre arcate dentarie. In alcuni casi più complessi, potrebbe essere richiesta una CBCT Cone Beam, un esame tridimensionale che permette di visualizzare con estrema precisione la posizione del dente del giudizio e i suoi rapporti con le strutture anatomiche circostanti, come nervi e vasi sanguigni. Questo esame è preferito per il minor apporto di raggi X rispetto a una TC tradizionale.

#### L'INTERVENTO DI ESTRAZIONE: NIENTE PAURA!

L'estrazione di un dente del giu-

dizio è un intervento di routine che viene eseguito in anestesia locale, il che significa che la zona interessata sarà completamente insensibile al dolore, ma voi sarete svegli e coscienti. Per chi è particolarmente ansioso, esistono tecniche di riduzione dell'ansia che possono rendere l'esperienza più serena. Anche interventi complessi possono essere gestiti in modo meno stressante grazie a queste tecniche. L'intervento può durare da 30 minuti a 1 ora, a seconda della complessità del caso. Dopo l'estrazione, l'odontoiatra vi darà tutte le istruzioni necessarie per il post-operatorio, che includono solitamente l'applicazione di ghiaccio, l'assunzione di antidolorifici e antibiotici (se necessari), e una

dieta morbida per i primi giorni. L'accurata pianificazione dell'intervento mediante diagnostica tridimensionale CBCT pre-operatoria, che consente una valutazione dettagliata dell'anatomia del paziente, unita alla tecnica chirurgica da noi adottata - che prevede sezioni strategiche dell'elemento dentale e l'utilizzo della piezosurgery - ha permesso di ridurre a zero l'incidenza di lesioni nervose permanenti. L'impiego dell'Intelligenza Artificiale rappresenta un ulteriore avanzamento in ambito diagnostico: grazie ad essa è possibile evidenziare con elevata precisione il decorso del nervo, permettendo così una pianificazione chirurgica ancora più sicura e orientata alla preservazione della sua integrità.

#### IL POST-OPERATORIO:

##### CONSIGLI UTILI PER UNA GUARIGIONE RAPIDA

Una corretta gestione del post-operatorio è fondamentale per una guarigione rapida e senza complicazioni. Ecco alcuni consigli utili:

• **Ghiaccio:** Applicate impacchi di ghiaccio sulla guancia esterna per ridurre il gonfiore nelle prime 24-48 ore.

• **Farmaci:** Seguite scrupolosamente le indicazioni del vostro odontoiatra riguardo all'assun-

zione di antidolorifici e antibiotici.

• **Dieta:** Per i primi giorni, preferite cibi morbidi e freddi, evitando cibi caldi, duri o che richiedano molta masticazione.

• **Igiene Orale:** Mantenete una buona igiene orale, ma evitate di spazzolare energicamente la zona dell'estrazione per i primi giorni. Potete usare un collutorio delicato, senza alcool.

• **Riposo:** Evitate sforzi fisici intensi per almeno 24-48 ore dopo l'intervento.

• **Fumo e Alcool:** Evitate assolutamente fumo e alcool, in quanto possono rallentare la guarigione e aumentare il rischio di complicazioni.

**Conclusioni:** Parlatene con il Vostro Odontoiatra

In sintesi, i denti del giudizio sono una parte della nostra bocca che può o meno creare problemi. La cosa più importante è non farsi prendere dal panico e affidarsi al proprio odontoiatra di fiducia. Sarà lui, dopo un'attenta valutazione e gli esami necessari, a consigliarvi la soluzione migliore per la vostra salute orale. Ricordate: la prevenzione e l'informazione sono le armi migliori per un sorriso sano e felice!

A cura del  
Professor Tiziano Testori  
Como



# Fondamentale stabilire regole chiare E sostenere la lettura tradizionale

**I consigli utili.** Dal ministero della Salute arriva un decalogo per un utilizzo consapevole. Tra le altre indicazioni quella di evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti o prima di dormire

Il dibattito sugli effetti negativi dell'utilizzo di smartphone a scuola è da tempo aperto. C'è chi non ritiene sia opportuno vietarli e chi, invece, ha già preso provvedimenti. In Olanda, ad esempio, è stato raccomandato il divieto assoluto e la maggior parte degli istituti scolastici si è adeguato a questa indicazione del Ministero. I benefici secondo gli esperti sono evidenti: la lontananza dai device durante l'orario scolastico, intervallo compreso, ha affetti positivi non solo sull'apprendimento ma anche sulla socialità. Anche l'Italia recentemente si è mossa in questo senso e dopo il divieto a elementari e medie è arrivata l'estensione alle superiori a partire dall'anno scolastico 2025/2026.

Nel frattempo, il Ministero della Salute ha diffuso un decalogo per promuovere un uso consapevole e responsabile di smartphone e tablet. Tra le indicazioni, ad esempio, l'invito agli adulti ad essere un modello positivo di comportamento digitale per i più piccoli. I bambini imparano osservando, infatti, e anche gli adulti devono mostrare un uso moderato, consapevole e relazionale dei dispositivi, evitando l'iperconnessione e dan-

do valore ai momenti di qualità in famiglia. Anche i genitori e gli educatori devono formarsi nell'approccio al digitale.

«Nell'attuale concetto di bilancio di salute digitale siamo chiamati in causa come adulti consapevoli. Il decalogo sull'utilizzo dello smartphone, in fondo, ci chiede questo. Ci chiede di esserci, di regolamentare, supervisionare, di tenere conto del momento evolutivo del bambino, di proteggere la relazione - spiega la dottoressa Tristana Castrignanò, neuropsichiatra infantile a Villa Santa Maria - Questa è la chiave di volta, ciò che costruisce e mantiene vere connessioni». Fondamentale stabilire regole chiare sull'uso della tecnologia, ma anche proporre valide alternative offline come attività fisiche, giochi creativi, letture condivise, esperienze all'aperto e momenti di noia produttiva, fondamentali per uno sviluppo equilibrato e per ridurre l'attrattiva degli schermi. «In questo quadro - sottolineano dal Ministero - è importante valorizzare anche la lettura tradizionale come fonte di crescita e formazione "diversa" dal digitale: un nutrimento per la mente e l'immaginazione, che sviluppa concentrazione,



Si dibatte anche sull'uso degli smartphone anche a scuola



**L'impiego controllato e ragionato può essere d'aiuto**

empatia e spirito critico». Tra le altre indicazioni quella di evitare l'uso dei dispositivi elettronici durante i pasti o prima di dormire, agevolando, invece, le conversazioni familiari e le attività condivise. Non anticipare, infine, l'uso dei social media e supervisionare attivamente quello che bambini e ragazzi vedono

e vivono in rete. Quando chiedono aiuto? Sec'è una ricerca ossessiva del dispositivo, reazioni aggressive alla sua assenza e crescente isolamento dalle attività quotidiane, tutti segnali che possono indicare una dipendenza in atto. «La dipendenza da smartphone, nota anche come nomofobia (da "no mobile phone phobia"), è una condizione psicologica caratterizzata dalla paura o dall'ansia intensa di essere separati dal proprio smartphone o di non avere accesso ad esso e può addirittura manifestarsi con sintomi fisici, proprio come nella crisi d'astinenza da sostanze psicotrope - prosegue la dottoressa Castrignanò - Tuttavia, come ogni altra forma di tecnologia i nostri dispositivi non vanno demonizzati né furbescamente utilizzati come alibi per le nostre quotidiane fatiche e imperfezioni genitoriali. Regolamentare, infatti, è difficile, ma doveroso. Studi dimostrano il ruolo benefico, anche in termini riabilitativi, di un impiego controllato e ragionato di dispositivi elettronici e videogames, con ricadute positive sulle funzioni esecutive. La differenza la fanno le persone».

F. Gui.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Quest'estate ascolta i suoni della natura.

**PROVA GRATUITA PER 30 GIORNI**

**SCOPRI IL PRIMO APPARECCHIO ACUSTICO DOTATO DI SENSORI DI MOVIMENTO**

Con Oticon Intent, puoi beneficiare della tecnologia innovativa BrainHearing™, la prima con sensori di movimento, che comprende le tue intenzioni uditive e ti offre un supporto personalizzato.

- Nuova Tecnologia 4D Sensor
- Si adatta al tuo stile personale
- Chiarezza dei suoni e del parlato
- Una giornata intera di ricarica
- Chiamate a mani libere
- Controllo discreto degli apparecchi dall'app

**MONDIAL UDITO**  
PROFESSIONALITÀ E TECNOLOGIA PER L'ASCOLTO

[www.mondialudito.it](http://www.mondialudito.it)

info@mondialudito.it

**ENTRA IN MONDIAL UDITO E SCOPRI LA SOLUZIONE ACUSTICA ADATTA A TE.**

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>SEDE DI COMO</b><br>Viale Varese, 85 - 22100 Como<br>Tel. <b>031 261167</b> | <b>SEDE DI CANTÙ</b><br>Via Vergani, 2/C - Zona Pianella<br>22063 Cantù (CO) - Tel. <b>031 701199</b> | <b>SEDE DI LECCO</b><br>Via Cairoli, 11/C (Isolago)<br>23900 Lecco - Tel. <b>0341 360988</b> | <b>SEDE DI SONDRIO</b><br>Via Fiume, 4/6 - 23100 Sondrio<br>Tel. <b>0342 211641</b> |
|--|---|--|---|