



IL DOSSIER

Grassi, miopi e tesi i dolori dei bambini sempre chiusi in casa

L'allarme di pediatri e psicologi da oggi a convegno a Sorrento "Già da prima del Covid passano all'aperto solo un'ora al giorno"

di **Elena Dusi**

I bambini, oggi, sai sempre dove trovarli: fra quattro pareti, e se possono davanti a uno schermo. «Un tempo l'infanzia si viveva all'aperto. Oggi è avvenuta una trasformazione che ha implicazioni profonde sull'educazione e sulla salute dei nostri ragazzi». Annamaria Staiano, presidente della Società italiana di pediatria (Sip), non si riferisce solo al Covid, che ha tappato tutti dentro casa per lunghi periodi. «La pandemia ha esacerbato una tendenza che era già in atto. La vita dei bambini da tempo è diventata sedentaria e concentrata fra le pareti di casa». Schermi e videogiochi sono naturalmente i principali cannibali del tempo dei giovanissimi. Le conseguenze di questa rivoluzione sulla loro salute verranno trattate nel congresso della Sip in programma tra oggi e il 21 maggio a Sorrento.

Obesità, miopia, carenza di vitamina D sono alcuni dei temi in agenda. Ma la migrazione dell'infanzia dall'aria aperta al chiuso di casa ha conseguenze che vanno ben oltre. «I numeri fanno un po' spavento. Un'analisi del 2019, prima della pandemia, mostrava che la maggior parte dei bambini non gioca mai fuori casa», spiega Carmela Bravaccio, che insegna Neuropsichiatria infantile all'università Federico II di Napoli. «Un due tre stella, campana, palla avvelenata sono ormai giochi in via di estinzione».

Sempre tre anni fa una ditta di detersivi commissionò una ricerca per capire quanto i bambini si sporcassero giocando con la terra. Il risultato: tre su quattro trascorrono all'aperto meno del tempo raccomandato per i carcerati, cioè un'ora al giorno. © RIPRODUZIONE RISERVATA

La vista

“Gli occhi fissi sugli schermi e vedono male da lontano”

Tra vita al chiuso e occhi strizzati sugli schermi, non stupisce che la miopia sia in aumento. «Fra i giovani siamo passati dal 25% del 1971 al 42% dei primi anni 2000, ancor prima che dilagassero i cellulari» dice Roberto Caputo, direttore dell'Oftalmologia pediatrica all'ospedale Meyer di Firenze. «I nostri ragazzi non

sanno più guardare lontano. Anche quando camminano per strada, a volte li vedi inciampare perché hanno gli

occhi sul telefono», a causa anche dello sforzo degli occhi per vedere da vicino

occhi sul telefono». Il bulbo oculare, costantemente sotto sforzo per mettere a fuoco un

oggetto distante solo pochi centimetri, si deforma favorendo la miopia. «Il periodo più delicato è quello che precede la pubertà e l'adolescenza, quando il disturbo può acuirsi con maggior rapidità», spiega Caputo. Lo sport all'aperto rappresenta la soluzione ideale: «L'esposizione alla luce solare fa produrre all'organismo dopamina, una sostanza che rallenta la progressione della miopia».

Le difese

“Poco sole e vitamina D così meno calcio nelle ossa”

Non sono solo gli occhi a ricevere aiuto dal Sole. «Ai suoi raggi dobbiamo il 90-95% della vitamina D di cui disponiamo, che si forma a livello cutaneo» spiega Giuseppe Saggese, professore di pediatria all'università di Pisa. «L'azione principale della vitamina D è favorire l'assorbimento del calcio a

livello intestinale, è fondamentale per la crescita delle ossa del bambino, dall'epoca fetale, fino alla fine dell'adolescenza. In un nostro studio abbiamo visto una carenza di questa vitamina nel 50% degli oltre 1.000

50%

La carenza di vitamina D Metà dei bambini e degli adolescenti in Italia soffre di una carenza di vitamina D

42%

I ragazzi miopi La percentuale è in



bambini e adolescenti osservati». Le conseguenze: possibile osteoporosi negli anni a venire, rachitismo nei casi più gravi. «Lo stile di vita sedentario dei ragazzi che si dedicano a computer e smartphone è un fattore di rischio» spiega Saggese. «Anche l'obesità infatti favorisce le carenze, perché il tessuto adiposo "sequestra" la vitamina D e non la rende disponibile all'organismo».

L'alimentazione

“L'Italia è quarta in Europa per il tasso di obesità”

Di obesità non si sentiva quasi parlare, quando i bambini vivevano all'aperto. «Io sono cresciuta a Capri prima del turismo» racconta Annamaria Staiano, presidente Sip. «Passavo il tempo con le mie sorelle fuori casa, giocando a nascondino o correndo in bicicletta lungo sentieri non asfaltati. Non c'erano

25,2%

Sovrappeso
In Italia un ragazzo su 4 fra 3 e 17 anni è sovrappeso od obeso. Siamo quarti in Europa

macchine, né gli apparecchi digitali». Seguire la raccomandazione di un'ora (almeno) al giorno di attività fisica era naturale per i bambini di allora. «Oggi la media è di due ore a settimana. E l'Italia è quarta in

Europa per tasso di obesità, dopo Cipro, Grecia e Spagna». Il problema del sovrappeso nel nostro paese riguarda 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti (il 25,2% della popolazione di 3-17 anni) rileva l'Istat nel 2018. Le Regioni messe

peggio sono Campania, Calabria e Puglia. Per un bambino essere sovrappeso, mette in evidenza sempre l'Istat, è inversamente proporzionale all'essere nato in una famiglia ricca.

Le relazioni sociali

“Tante ore ai videogame poi diventano scostanti”

L'80% dei bambini italiani non gioca più all'aperto: già nel 1980 il congresso Sip lanciava l'allarme. «È chiaro che i tempi in cui si poteva restare da soli in strada non torneranno» dice Carmela Bravaccio, neuropsichiatra infantile della Federico II di Napoli. «Ma a volte hai l'impressione che dare un cellulare ai figli e farli restare a

casa sia comodo anche per i genitori. Portare i bambini al parco e farli giocare con gli amici aumenta il loro buonumore, allenta le tensioni e favorisce le relazioni. Dopo ore chiusi in stanza con i videogiochi è

80%

Superimpegnati
Quattro bambini su 5 non giocano più all'aperto e non hanno tempo libero

naturale che diventino scostanti». A volte un neuropsichiatra chiede a un bambino di giocare per capirne il comportamento. «Spesso non lo sanno fare, così come non disegnano». Lo sport va bene. «Ma è sempre un'attività strutturata, con un adulto che detta le regole. Sarebbe bello recuperare la spontaneità dei pomeriggi passati con gli altri bambini, quando per passare il tempo ci si inventava un gioco».