

# **I bambini bergamaschi e internet, primo accesso a 7 anni e mezzo**

Il 98% degli studenti tra i 15 e i 19 anni della provincia di Bergamo, senza differenza di genere e classi di età, si è connesso a internet nel corso dell'anno: il 18% per meno di un'ora al giorno, il 54% da 1 a 5 ore, il 14% è rimasto connesso per tutto il giorno. E il 6,9% ha avuto un utilizzo di Internet definibile "a rischio". Sono questi alcuni dei dati emersi dall'indagine Espad realizzata sulla popolazione studentesca della provincia di Bergamo dall'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche in collaborazione con l'Osservatorio Dipendenze di Ats Bergamo.

Per rilevare il grado di rischio associato all'uso di Internet è stato utilizzato il test Short Problematic Internet Use Test (Spiut), un questionario di screening specifico per adolescenti, validato a livello nazionale, dal quale è emerso che per il 7,1% degli studenti della provincia di Bergamo che durante l'anno si sono collegati on-line l'utilizzo di Internet è definibile "a rischio" (M=6,4%; F=8,0%), quota che corrisponde al 6,9% di tutti gli studenti della provincia.

«Lo studio ci ha consentito di rilevare anche che la quota di studenti con profilo a rischio tende ad aumentare in corrispondenza delle ore trascorse a fare attività on-line – spiega la dottoressa Elvira Beato, assistente sociale specialista, responsabile dell'Osservatorio delle Dipendenze Ats Bergamo –. È emerso infatti che è a rischio il 30% di chi giornalmente naviga su internet per più di 6 ore, contro il 2% di chi è collegato circa per 1 o 2 ore. Numeri inequivocabili che ci impongono una particolare attenzione proprio alle fasce adolescenziali e dei giovani adulti, sicuramente più sensibili e più esposte al rischio».

## Le attività che gli adolescenti svolgono su Internet

Secondo l'indagine, il 93% di chi si è connesso durante l'anno ha usato Internet in un giorno infrasettimanale qualsiasi lo ha fatto per chattare e/o partecipare ai social network, l'84% per leggere quotidiani, il 78% per scaricare film o musica e il 37% per accedere a siti specificatamente rivolti ad adulti (il 37% anche tra i soli minorenni). In quest'ultimo caso sono soprattutto i maschi ad aver adottato tali comportamenti. In particolare: il 14% degli studenti italiani si dedica a giochi di abilità (come Texas Hold'em o Sudoku) e il 33% a giochi di ruolo, in particolar modo i ragazzi e gli studenti minorenni.

### Accesso sempre più precoce



Un quadro arricchito dai risultati dell'analisi condotta sempre sul territorio di Bergamo e provincia grazie alla collaborazione di più di 90 pediatri e dedicata all'analisi di un ampio campione pre-adolescenziale (più di 3.000

questionari nel 2016, primo anno della ricerca, e già circa 2.000 nell'anno in corso). «Dalle rilevazioni è emerso che l'uso di internet si sta progressivamente anticipando. Accade sempre più spesso – rivela il dottor Luigi Greco, pediatra di famiglia – che anche bambini molto piccoli navighino da soli. Se è vero però che i bambini tra gli 8 e i 10 anni sono più sorvegliati, è vero altrettanto che per questa fascia si ha una percezione del rischio minore. Viceversa, tra gli 11 e i 13 anni, c'è maggiore autonomia nella gestione delle connessioni, ma anche minore percezione del rischio. Dati che devono farci riflettere anche perché i pericoli a cui i nostri figli si espongono sono tantissimi.».

Nello specifico, il 97% degli intervistati afferma di avere

dei dispositivi con cui accedere alla rete (il 72% addirittura attraverso uno smartphone personale) e l'83% dispone di questi strumenti tutti i giorni, con limitazioni di orario (il 60%) o senza (il 30%) in orari giornalieri mentre il 9% ne fa uso anche di notte. Solo nell'ultimo anno l'età media di primo utilizzo di un web device si è abbassata da 9 anni (2016) a 7 anni e mezzo (2017). Il 17% invia foto personali, il 4,4% chatta con sconosciuti e il 1,4% invia dati personali a sconosciuti; in generale gli strumenti informatici vengono utilizzati per navigare in Internet, scaricare musica, giochi, effettuare ricerche scolastiche, vedere filmati su YouTube e chattare sui social media. Dal 2016 al 2017 non ci sono grossi cambiamenti per quanto riguarda i dati sulla sorveglianza parentale: circa il 20% dei ragazzi non è controllato dai genitori mentre naviga.

«L'età della prima connessione è sempre più bassa. Per questo deve nascere in noi adulti una consapevolezza maggiore. A marzo 2018 avremo i dati complessivi – anticipa Alberto Zucchi, direttore del Servizio Epidemiologico di Ats Bergamo – e da qui potremo partire per sviluppare idonei sistemi di accompagnamento per i minori che navigano online. È inquietante pensare che ci siano così tanti bambini da soli dietro a uno schermo. E questo, senza contare che oltre ai rischi esterni, sono tante e purtroppo gravi le possibili ricadute sulla salute: dall'alterazione del sonno ai disturbi nella concentrazione alle interferenze della tecnologia nei rapporti interpersonali».

## **I rischi per la salute**

Studi scientifici recenti (“The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review”, “Myopia, a growing health problem” e “Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review”) rilevano che l'iperconnessione può avere serie ripercussioni sulla salute dei bambini e dei giovani adulti. Spiega il dottor Roberto Moretti, medico, responsabile dell'unità

promozione della salute Ats Bergamo: «L'impatto dell'uso di internet sugli stili di vita negli adolescenti, in particolare sulla sedentarietà e sul sonno è molto rilevante con conseguenze misurabili già dopo 2-3 ore di utilizzo. Pensiamo all'aumento della sedentarietà con la conseguente diminuzione degli anni di vita, ma anche all'esposizione alle cosiddette fake news che rischiano di innescare comportamenti sbagliati nell'accesso alle cure, nell'uso di farmaci o nell'adozione di particolari diete. Conseguenze a cui si aggiungono quelle legate alla vista. Senza contare che un'eccessiva esposizione al web, a prescindere dal device utilizzato, provoca una perdita di sonno. E dormendo meno di otto ore per notte le ripercussioni negative sulla salute possono essere importanti».

## **Le iniziative di prevenzione dell'Ats**

Ats Bergamo rivolge la massima attenzione alla salute di bambini e adolescenti non solo analizzando caratteristiche e rilevanza ma anche attraverso azioni di prevenzione di comportamenti a rischio e le diverse forme di dipendenza nei loro differenti contesti di vita. A partire dagli interventi nelle scuole, dove da tempo Ats è impegnata in collaborazione con le tre Asst Orobiche e il Provveditorato agli Studi.

«Abbiamo diversi progetti attivi rivolti ai giovani bergamaschi, dal Life Skills Training program ad Unplugged rivolti alla scuola secondaria di secondo grado, a Giovani Spiriti, che interviene sui temi della guida, del gioco d'azzardo e delle nuove tecnologie. Quest'anno, inoltre, abbiamo lanciato una nuova sperimentazione regionale per l'adattamento del progetto Life Skills sulla scuola primaria che sta coinvolgendo l'Ic di Calcinate. Anche se non sempre intervengono sul tema specifico dell'utilizzo delle nuove tecnologie, tutti questi progetti hanno l'obiettivo di sviluppare le abilità di vita degli studenti (life skills) tra cui le capacità di comunicare con gli altri, di risolvere problemi, di resistere alle pressioni esterne e di dire di no;

l'assertività e le capacità di resistenza sociale. Forniscono quindi agli studenti gli strumenti per gestire il meglio possibile le situazioni che la vita presenta loro e, proprio per questo motivo, hanno un effetto protettivo trasversale a numerosi comportamenti a rischio tipici della fase adolescenziale», commenta Luca Biffi, Psicologo, Responsabile UOS Prevenzione delle Dipendenze Ats.

## **Si lavora su immagine di sé e autostima**

A questi progetti si aggiunge l'educazione tra pari (peer education) «che – come spiega Giuliana Rocca, medico, responsabile dell'Unità di prevenzione dei fattori di rischio comportamentali Ats Bergamo – è una metodologia che abbiamo importato dagli Stati Uniti e che stiamo sperimentando con le classi terze del liceo Don Milani (4 classi scientifico, 2 classi linguistico, 4 classi psicopedagogico). Gli studenti di queste 10 classi, dopo aver seguito un percorso formativo curato da Ats Bergamo, ora svolgono attività di promozione salute con gli studenti delle prime e anche con tutto l'Istituto. Alla sperimentazione in questi ultimi due anni ha aderito anche l'Istituto Betty Ambiveri. Inoltre da quest'anno scolastico il Comune di Treviglio ha attivato un intervento di peer education su due Istituti Superiori, nell'ambito di un progetto di alternanza scuola-lavoro, in partnership e con la collaborazione di Ats e sta per essere un ulteriore progetto con una scuola di formazione professionale di Clusone».

Gli argomenti scelti dagli studenti e poi affrontati vanno dall'immagine di sé all'autostima, come i pari influenzano l'immagine di sé, come nei social media viene percepita l'immagine di sé.

Nell'ultimo anno scolastico i peer educatori del Liceo Don Milani hanno lavorato su immagine di sé e social media, producendo un decalogo di buon uso dei social media da



pubblicare sul sito della scuola.

«I dati presentati oggi hanno dimostrato quanto grande sia il bisogno di fare attenzione all'età adolescenziale. Una fase difficile durante la quale si può essere più sensibili al richiamo di alcune dipendenze. Alcool, droghe ma anche distorsioni nell'uso di internet, appunto. Senza contare che, in quest'ultimo caso, non sappiamo ancora calcolare quanto possa essere grave l'impatto di tali comportamenti. Per questo abbiamo deciso di fare una riflessione specifica sull'uso della rete. A fronte di enormi potenzialità di internet, infatti, non possiamo non considerare i rischi di abuso soprattutto in adolescenza, già portati alla nostra attenzione da genitori e pediatri. Preoccupazioni fondate visto che diversi studi hanno evidenziato la maggior vulnerabilità degli adolescenti rispetto al rischio di abuso o di dipendenza da internet con possibili ripercussioni sui circuiti neuronali, sul modo di leggere, pensare, ricordare, organizzare le informazioni e sul modo di relazionarsi con gli altri, con una tendenza sempre maggiore all'isolamento», conclude la dottoressa Mara Azzi, direttore generale Ats Bergamo.