

Infanzia *Le linee guida per i più piccoli*

# Giù dal passeggino tablet e tv vietati e i bimbi crescono sani

MICHELE BOCCI

**G**iocare, muoversi, correre, esplorare. I bambini piccoli dovrebbero stare fermi il meno possibile. Perché diventino degli adolescenti e degli adulti sani è necessario che prendano subito buone abitudini, evitando soprattutto la sedentarietà e quindi anche riducendo il tempo trascorso su passeggini, seggioloni e carrozzine. Gli schermi, che siano di televisioni, tablet o videogiochi, dovrebbero essere assenti o presenti il meno possibile nella vita di chi ha da zero a cinque anni. Al massimo, per i più grandi, si può concedere un'ora al giorno. «Ma meno sarebbe meglio». A dirlo è l'Oms che ha appena pubblicato le "linee guida sull'attività fisica, i comportamenti sedentari e il sonno nei bambini fino a 5 anni". Far tenere ai figli comportamenti corretti «migliorerà la loro salute fisica e mentale e il loro benessere, aiutando a prevenire l'obesità infantile e le malattie a questa associate quando saranno più grandi», dice la dottoressa Fiona Bull dell'Oms. Preoccupa che oltre il 23% degli adulti e l'80% degli adolescenti non siano abbastanza attivi. Anche secondo Andrea Ceciliani, professore di scienze motorie a Bologna che si occupa di bambini fino a sei anni con progetti pedagogici e che per il Comune di Modena contribuisce a Movimparo, un sito per la promozione di stili di vita corretti tra i più piccoli, quello che succede nei primi anni di vita è fondamentale. «Si creano abitudini che poi molto faticose da smantellare – dice – Talvolta i genitori pensano che quando il figlio sarà grande cambierà. E invece il modo in cui si agisce quando è così piccolo darà un imprinting». Le linee guida Oms indicano i tempi da destinare alle varie attività a seconda di tre fasce di età. Chi ha meno di un anno deve essere attivo durante tutto l'arco della giornata, facendo il più possibile giochi sul pavimento. Poi si consiglia di tenerlo 30 minuti o più in posizione prona e di ridurre il tempo trascorso nel passeggino o sul seggiolone. Chi ha da 1 a 2 anni deve trascorrere almeno 180 minuti al giorno

L'Organizzazione mondiale della Sanità: attività fisica già da neonati  
L'esperto: vogliono esplorare ma gli adulti li costringono a stare fermi

## Il benessere dei bambini

Le linee guida dell'Organizzazione mondiale della Sanità

### Neonati fino a 1 anno

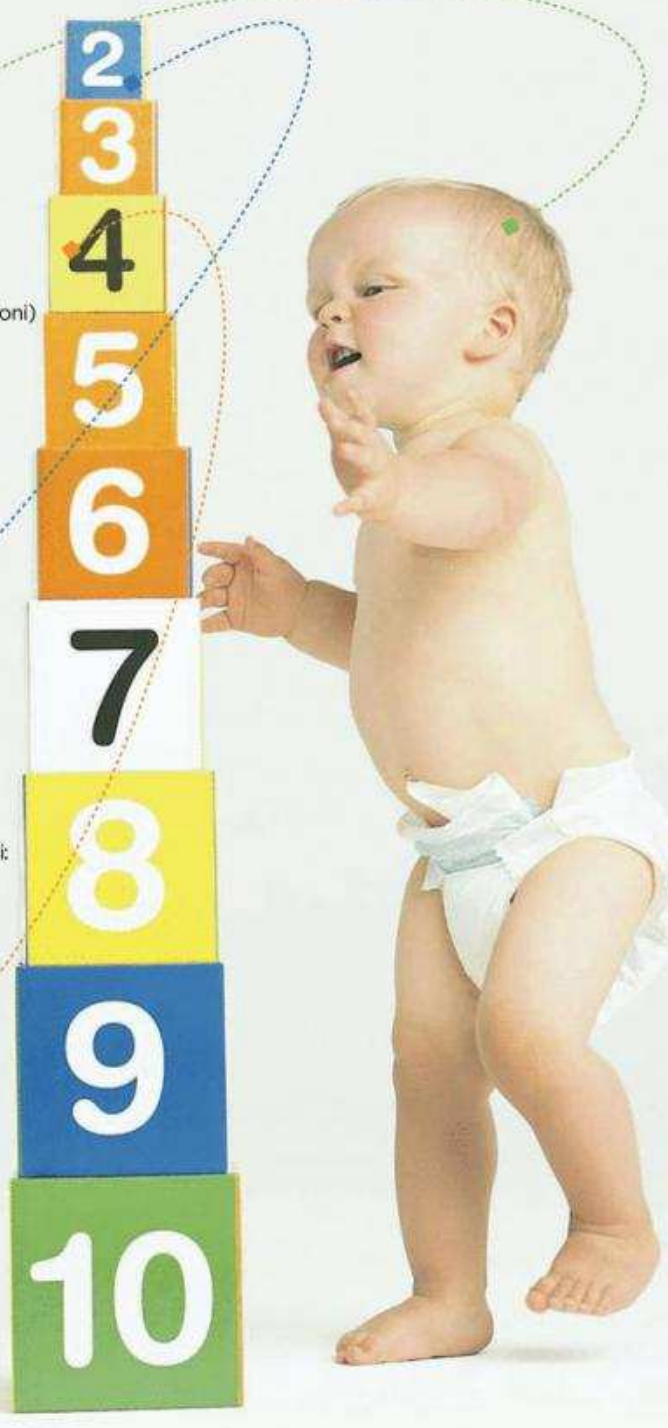
- Attività fisica**  
giocare più volte al giorno sul pavimento (per quelli ancora in culla almeno mezz'ora in posizione prona)
- Riposo / Seduti**  
non essere bloccati (passeggini, seggioloni) per più di un'ora ogni volta. Tenerli impegnati raccontandogli storie
- Sonno**  
14-17 ore al giorno fino a 3 mesi, 12-16 ore tra 4 e 11 mesi

### Bambini di 1-2 anni

- Attività fisica**  
almeno 180 minuti distribuiti nella giornata, di intensità moderata e maggiore
- Riposo / Seduti**  
bloccati non più di un'ora alla volta nel corso della giornata. Per i bimbi di un anno: sconsigliati tv, videogame. Due anni: non più di un'ora davanti a uno schermo
- Sonno**  
almeno 11-14 ore al giorno

### Bambini di 3-4 anni

- Attività fisica**  
almeno 180 minuti al giorno, di cui almeno 60 di maggiore intensità
- Riposo / Seduti**  
non tenerli bloccati o seduti per più di un'ora di seguito. Massimo un'ora davanti a uno schermo
- Sonno**  
10-13 ore al giorno



facendo attività fisica, come chi ha da 3 a 4, per il quale però questa deve essere intensa come minimo per 60 minuti. «Tra 0 e 6 anni – dice ancora il professor Ceciliani – non ci sarebbe bisogno nemmeno di stabilire orari precisi. I bambini si muovono perché vogliono scoprire il mondo. In teoria sarebbero molto ben disposti nei confronti dell'attività fisica. Il problema è che si trovano in una società nella quale gli adulti li costringono e li tengono fermi, cosa più comoda per loro perché il bambino che si muove va seguito con maggiore attenzione. Così in Italia il 30% di chi ha tre anni ha la tv in camera. Un dato che la dice lunga». L'Oms si occupa di televisione, e in generale di schermi, nelle sue linee guida. Li associa alla sedentarietà, uno dei principali nemici del benessere. I bambini fino a un anno non dovrebbero mai stare di fronte a tablet e tv. Quelli da 2 a 5 anni non dovrebbero superare l'ora, anche se il consiglio è ridurre il più possibile questo limite. «L'Oce si occupa di televisione, e in generale di schermi, nelle sue linee guida. Li associa alla sedentarietà, uno dei principali nemici del benessere. I bambini fino a un anno non dovrebbero mai stare di fronte a tablet e tv. Quelli da 2 a 5 anni non dovrebbero superare l'ora, anche se il consiglio è ridurre il più possibile questo limite. «L'Oce in realtà ha pubblicato una ricerca più restrittiva – spiega sempre Ceciliani – Dice che fino a due anni la tv non va vista e da 3 a 6 non bisogna superare mezz'ora. Dopo i 6 anni si può arrivare a un'oretta. C'è però una differenza tra cosiddetto uso ludico degli schermi, che è passivo e quindi più dannoso, e uso subordinato che invece è indirizzato ad altri scopi e richiede interazione». Il professore cita una serie di ricerche, pubblicate anche nel libro *Lasciateli giocare* di Peter Gray (Einaudi), dove si rivela che «gli studenti migliori alle prove scolastiche sono quelli che usano in modo tranquillo gli strumenti digitali, i secondi quelli che non li usano proprio e gli ultimi quelli che li usano troppo». La tecnologia «è qualcosa che c'è e va gestita. Meglio quindi avere una giusta misura e soprattutto un rapporto attivo. Certo stare tutto il pomeriggio a giocare con gli amici sarebbe meglio ma oggi la società è cambiata, le case sono piene tecnologia». Se il bambino non può esplorare con corse e arrampicate, che abbia almeno un rapporto sano e attivo con gli strumenti elettronici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA