

**Emergenza educativa. Le pessime abitudini dei nostri ragazzi**

# «Malati di Internet e tv» È allarme adolescenti

*Sedentari e videodipendenti. I pediatri: correre ai ripari*

di Luca Liverani

**S**edentari. Incollati per ore davanti alla solita tv. E poi grandi internauti, sul pc o lo smartphone. Nottambuli. Non di rado a dieta - senza controllo - e fumatori. Eccoli, i ragazzi italiani di 13 e 14 anni, generazione sulla soglia dell'adolescenza, ma già pronta a far propri pessimi stili di vita. È questa la fotografia del "teenager" italiano scattata dall'indagine sulle "Abitudini e stili di vita degli adolescenti" della Società italiana di pediatria italiana (Sip), che a Roma tiene il suo 68° congresso. Il campione nazionale rappresentativo è di 2081 studenti della terza media.

**Tra banco e divano** In periodo scolastico il 60% passa tra le 11/12 ore al giorno seduto. Una stima per difetto cui si arriva sommando le almeno 4 sui banchi, le 30 tra tivù e computer, un'ora e mezza a pranzo e cena, un'ora e mezza per i compiti. L'epidemia di sedentarietà ha una data di inizio, secondo la Sip: è il 2008, anno di diffusione delle "armi di distrazione di massa", ovvero Internet. Il problema, sottolineano i pediatri, è che dopo un iniziale declino della obsoleta tv generalista nei gusti adolescenziali, ora si assiste a un ritorno. Merito - o colpa - dell'offerta crescente di canali digitali, a pagamento o terrestri in chiaro. Per la prima volta, da tre anni a questa parte, aumentano i ragazzi (il 17,3%) che sta al teleschermo più di tre ore. Se fino al 2010 internet aveva cannibalizzato i telespettatori, ora telefilm, cartoni e calcio non si sostituiscono, ma si sommano a videogames e web, in continua crescita.

**Sportivi, ma da telecronaca** Il 40% (44% le femmine) non pratica alcuna attività sportiva oltre alle due ore di educazione fisica scolastica. Non è un caso che i grandi consumatori di tv e internet sono tra i più pigri. E anche il 30% che fa quattro ore a settimana di moto, passa anche quattro ore - al giorno - davanti allo schermo. Col cibo poi il rapporto non è sempre sereno: un terzo delle ragazzine ha già fatto una dieta, molte desiderano farla, pochissimi però han-



no chiesto consiglio al medico. «Dati preoccupanti - ragiona il presidente della Sip, Alberto Ugazio - perché la sedentarietà è un determinante importante dell'obesità, quindi della sindrome metabolica come fattore predisponente delle principali malattie cardiovascolari degenerative e tumorali dell'adulto». Ma «un'ulteriore conferma degli stili di vita errati è il fatto che il mezzo più usato per andare a scuola è l'auto», nel 43% dei casi.

**Internet sempre e ovunque** Sull'uso continuo del web pesano sia la diffusione del social network (l'80% dei 13enni ha il profilo su Facebook, teoricamente vietato ai minori di 14, un anno fa era il 70%) che quella dei telefonini di ultima generazione: il 65% ha un cellulare che naviga nel web.

**Cattive abitudini reali e virtuali** Il

16,6% ha dato il cellulare a sconosciuti su internet, il 15% una foto, il 14% s'è fatto vedere su webcam, il 12% ha accettato incontri. Contatti da cui magari possono nascere grandi amicizie. Ma assai rischiosi. Pur di navigare poi i ragazzi rubano ore al sonno: più del 50% va sempre a letto dopo le 23 anche se il giorno dopo ha scuola. Guarda caso il 68% ha il pc in camera da letto e il 61% la tv. Il 45% entrambi. Troppi i 13/14enni che hanno fumato, il 32%, dato che in città sale al 37%. Sono i risultati di regole troppo elastiche? Il 77,7% dice che i precetti imposti dai genitori vanno bene, il 16,5% li considera eccessivi, ma c'è un 6% che li giudica addirittura insufficienti. Così, alla domanda «a cosa rinunceresti per un mese se costretto», molti hanno aggiunto a penna alle risposte "chiuse" del test un «fossi pazzo» o «rinunciaci tu».