UNIVERSITÀ CUSANO

Bambini e schermi digitali nel 2026

perché non è "solo un tablet"?

Nel 2026 parlare di bambini e schermi significa descrivere un contesto, non più un semplice strumento.

- in Italia il 13,9% dei bambini è già esposto a schermi a 2-3 mesi
- tra 2 e 15 mesi la quota sale al 39,2%
- a 13-15 mesi arriva al 61,9%
- tra i 6 e i 10 anni, il 32,6% usa lo smartphone tutti i giorni
- nella fascia 8-16 anni, il 94% usa uno smartphone
- tra gli 11-13 anni, il 62,3% ha già almeno un account social

Il punto non è più il "tablet": è l'ingresso precoce del digitale nelle routine, nelle relazioni, nei tempi morti.

Più schermi, meno tempo vuoto

L'infanzia non è diventata solo più digitale: è diventata più "piena".

In Italia, tra il **2018-2019** e il **2025**,

il **28%** ha ricevuto uno smartphone prima dei **10** anni

il **25%** dopo gli **11**

Cresce anche la percezione di eccesso: la segnala **1** minore su **5**, quota che sale al **28%** tra i **14-15**enni.

Non si riduce solo il tempo offline, si restringono:

- ATTESA, NOIA
- GIOCO AUTONOMO
- MARGINE NON OCCUPATO

Il digitale non entra alla fine della giornata: sempre più spesso la organizza.

13,9% bambini esposti a schermi già a **2-3 mesi**

39,2% bambini esposti tra **2** e **15 mesi**

61,9% bambini esposti a **13-15 mesi**

32,6% bambini **6-10 anni** che usano lo smartphone tutti i giorni

62,3% preadolescenti **11-13 anni** con almeno un account social

94% minori **8-16 anni** che usano uno smartphone

La vera parola chiave è esposizione cumulativa

Il tema non è "quanto tempo davanti a uno schermo", ma **quanti schermi entrano nella stessa giornata**.

Tra gli **8** e i **16 anni** il tempo online è in genere tra **1** e **3** ore al giorno

1 su **5** supera le **4** ore

il **94%** usa uno smartphone

7 su **10** usano regolarmente social e piattaforme streaming

WhatsApp è già al **60%** tra gli **8-10** anni

all'**89%** tra gli **11-13**

al **93%** tra i **14-15**

Nei più piccoli, l'esposizione non è episodica: il **39,2%** dei bambini tra **2** e **15 mesi** è già davanti a TV, smartphone, tablet o computer.

Per questo il problema non è più il singolo device: è la **somma** di sottofondo:

- MICRO-ACCESSI
- CONTENUTI BREVI
- SCHERMI SERALI
- NOTIFICHE
- STREAMING
- SMARTPHONE DEI GENITORI

Non un momento schermo: un ecosistema schermo.

Non è il tempo davanti allo schermo, ma ciò che viene sostituito

Gli schermi diventano un problema soprattutto quando prendono il posto di altre esperienze

Il punto non è solo **quanti minuti** passa un bambino davanti a uno schermo, ma **cosa perde** quando quello schermo occupa troppo spazio

Per l'OMS:

sotto **1** anno: tempo schermo sedentario non raccomandato

a **2** anni: massimo **1** ora al giorno

tra **3** e **4** anni: ancora max **1** ora

Nella stessa fascia d'età servono anche:

almeno **180** minuti di attività fisica al giorno

di cui **60** minuti moderata-intensa

tra **10** e **13** ore di sonno

Quando il tempo schermo cresce, non sparisce solo il "tempo libero"

Possono restringersi:

Il nodo non è il device, ma tutto ciò che il device finisce per **sostituire**.

La noia non è un problema da eliminare

Nel digitale contemporaneo la noia viene trattata come un errore:

se c'è un'attesa, si riempie

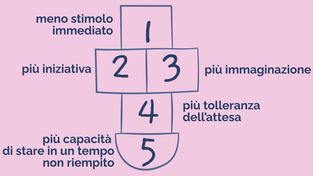
se c'è un vuoto, si accende uno schermo

se c'è un momento morto, si mette un video

Ma la noia, nell'infanzia, non è un difetto. È uno **spazio mentale**.

Il tempo trascorso tra 2 e 5 anni in gioco libero non strutturato predice una migliore autoregolazione 2 anni dopo

Tradotto:



Quando ogni attesa viene riempita da uno schermo, il bambino perde occasioni per immaginare, organizzarsi, tollerare il vuoto e inventare da sé.

Nel breve periodo lo schermo calma. Nel lungo periodo sottrae quei vuoti in cui il bambino impara a costruire da sé attenzione, gioco e regolazione.

Il gioco libero non è tempo morto

Non tutto ciò che non è organizzato è "tempo perso" Anzi: spesso è il contrario

Secondo l'American Academy of Pediatrics, il gioco favorisce:

- sviluppo cerebrale
- funzioni esecutive
- linguaggio
- regolazione dello stress
- competenze sociali

Il gioco libero non produce risultati immediatamente misurabili come un contenuto digitale

- Non intrattiene "meglio"
- Non calma più in fretta
- Non tiene fermo il bambino

Fa una cosa più lenta e più importante, allena:

- autonomia
- concentrazione
- iniziativa
- flessibilità

Il tempo non strutturato non è un vuoto da correggere. È una parte del lavoro invisibile dello sviluppo.

Guardare, giocare, scorrere: non è la stessa esperienza

Uno degli errori più comuni è trattare tutti gli schermi come se fossero uguali
Non lo sono.

Non è la stessa cosa:

C'è una distinzione netta tra:

contenuti di qualità
uso condiviso con un adulto
uso solitario, rapido, non educativo

Al contrario, un uso pesante, solitario e non educativo si associa più facilmente a esiti peggiori su:

linguaggio
cognizione
sviluppo socio-emotivo

I dati dei genitori dicono che gli schermi entrano presto e spesso:

il **62%**
dei bambini sotto i 2 anni
guarda YouTube

il **35%**
lo guarda ogni giorno

tra i **2-4** anni,
YouTube arriva all'**84%**
e l'uso quotidiano al **51%**

tra gli **0-8** anni,
il **26%** usa smartphone
o tablet ogni giorno

già a **2** anni,
il **40%** ha un tablet personale

Una meta-analisi su 42 studi e 18.905 bambini mostra che:

più ore di schermo
si associano a competenze
linguistiche più deboli

anche la TV di sottofondo
si associa a esiti peggiori
sul linguaggio

al contrario, programmi
educativi e visione condivisa
con un adulto si associano
a competenze linguistiche
più forti

a parità di tempo totale:

i contenuti educativi
si associano a meno
problemi di salute mentale

i programmi non pensati
per i bambini si associano
a più problemi

**Il problema, quindi,
non è solo "lo schermo".
È che tipo di esperienza costruisce
quello schermo.**

Quando il digitale calma, intrattiene e regola la giornata

Per molti bambini lo schermo non entra solo per intrattenere, ma come strumento di regolazione quotidiana.

1 famiglia su 5 dichiara di usare dispositivi mobili:

durante i pasti

nelle attese

negli spostamenti

prima di dormire

nei momenti di stanchezza del genitore

il device diventa una scorciatoia rapida per calmare, distrarre, riempire.

L'uso di schermi durante i pasti si associa a tempi di esposizione quotidiana più elevati.

I figli dei genitori che utilizzano dispositivi a tavola hanno una probabilità maggiore di arrivare a:

2-4 ore al giorno

4-6 ore

6-8 ore

e perfino oltre **8 ore** di esposizione quotidiana

Nella fascia **0-5 anni**, usare i dispositivi per la **regolazione emotiva** si associa nel tempo a una **minore capacità di autoregolazione**.

Nei più grandi (**11-17 anni**) il pattern cambia, ma non scompare: molti ragazzi usano il telefono per **sfuggire a emozioni negative** o per calmarsi prima di dormire

Intanto i segnali di eccesso ci sono già:

1 minore su **5** percepisce un uso troppo alto

tra i **14-15** anni la quota sale al **28%**

Il problema, quindi, non è solo il "troppo schermo". È quando lo schermo smette di essere un mezzo e diventa il modo principale per regolare la giornata.

Sonno, attenzione e linguaggio: gli effetti iniziano da qui

Gli effetti non arrivano tutti insieme. Ma alcuni segnali compaiono prima degli altri.

Tra i 6 e i 12 anni un uso scorretto o eccessivo dei media digitali si associa a:

- sonno meno sano
- attenzione più debole
- peggior rendimento scolastico
- difficoltà di linguaggio e cognizione
- meno esercizio
- meno tempo con amici e famiglia

a 1 anno di età, più aumenta il tempo schermo, più crescono i ritardi in comunicazione e problem solving;

Nei preschooler (da 1 a 6 anni) il quadro si vede presto:

oltre **1** ora al giorno di schermo si associa più spesso a esiti peggiori su abilità cognitive, linguistiche e socio-emotive

Il digitale non sposta un solo indicatore. Può spostare insieme sonno, attenzione, linguaggio, regolazione.

Ed è per questo che gli effetti iniziano da qui, non da una "dipendenza" conclamata.

Negli adolescenti il quadro si fa ancora più netto:

oltre **3** ore al giorno sui social si associano a un rischio circa doppio di problemi di salute mentale

una meta-analisi del **2026** su **153** studi longitudinali mostra associazioni coerenti tra uso dei social e:
più depressione,
più problemi comportamentali,
più autolesionismo,
più uso di sostanze,
risultati scolastici peggiori

Il problema non è solo cosa si guarda, ma quando e con chi

Lo stesso contenuto
non produce sempre lo stesso effetto.

**Conta cosa si guarda,
ma conta anche:**

- quando
- con chi
- al posto di cosa

Per l'OMS, quando un bambino è sedentario, lettura e racconto condiviso con un caregiver sono preferibili allo schermo passivo.

Si parla di *joint media engagement*: quando l'adulto è presente, commenta, guida, traduce, l'esperienza può diventare più ricca e più comprensibile.

Una meta-analisi su **100** studi e **176.742** partecipanti mostra che:

- guardare contenuti in modo passivo si associa più spesso a esiti cognitivi peggiori
- anche la TV di sottofondo può interferire con attenzione e apprendimento
- quando il device interrompe le interazioni con l'adulto, gli esiti psicosociali peggiorano

Il punto non è lo schermo "sì o no".
È la cornice in cui entra.

Prima delle regole conta il modello adulto

I bambini non imparano il rapporto con gli schermi solo dai limiti imposti, ma da ciò che vedono ogni giorno.

Le regole contano, ma arrivano dopo.
Prima viene il modello:
come il genitore usa il telefono?

a tavola

in auto

nei tempi morti

durante una conversazione

prima di dormire

Il **33%** dei genitori
vive livelli significativi di stress,
condizione associata
a un maggiore uso del cellulare
e a più interruzioni digitali
nella relazione con i figli

contro il **20%** degli adulti senza figli
Il **48%** sostiene che,
nella maggior parte dei giorni,
lo stress è "completamente travolgente"

quando i genitori superano
5 ore al giorno di uso digitale,
la probabilità di avere figli
con alta esposizione agli schermi cresce
quasi di **4** volte.

Nel 2025:

l'**86%** dei genitori con figli
fino a **12** anni dice di avere regole
su quando, dove e come usare
gli schermi

ma solo il **22%** dice di riuscire
a farle rispettare sempre

il **63%** dice "quasi sempre"

il **42%** ammette
che potrebbe gestire meglio
lo screen time dei figli

il **67%**
pensa che anche le piattaforme
dovrebbero fare di più per proteggere
i minori online

**le regole non mancano,
manca spesso la coerenza quotidiana.**

Non è solo una questione di disciplina:
le piattaforme sono progettate
per trattenere

Il problema non è solo **quanto autocontrollo** ha un bambino,
ma **come sono fatti** gli ambienti digitali che usa.

L'American Academy of Pediatrics
lo dice in modo esplicito:

alcune piattaforme usano
caratteristiche progettate
per aumentare il coinvolgimento,
come:

autoplay

scroll infinito

notifiche push

sistemi di raccomandazione
che spingono nuovi contenuti in sequenza

Questi meccanismi
fanno una cosa semplice:
rendono più facile **restare** che **uscire**.

E il contesto conta.
In Italia:

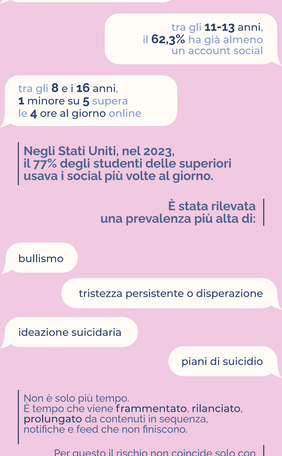
il 94% dei minori tra 8 e 16 anni
usa uno smartphone

7 su 10 usano regolarmente social
e piattaforme streaming

4 su 10 raccontano esperienze
negative online

Il punto, quindi, non è solo educare
il singolo bambino.

È riconoscere che molti spazi digitali
sono costruiti per **catturare attenzione**
e **prolungare permanenza**.



Tra social, autoplay e feed infiniti, il tempo viene catturato

Quando il contenuto arriva da solo,
fermarsi non è più una scelta
così semplice.

L'età di ingresso si abbassa,
ma soprattutto cresce la continuità d'uso:

il **32,6%** dei bambini
tra **6** e **10** anni usa
lo smartphone tutti i giorni

tra gli **11-13** anni,
il **62,3%** ha già almeno
un account social

tra gli **8** e i **16** anni,
1 minore su **5** supera
le **4** ore al giorno online

Negli Stati Uniti, nel 2023,
il 77% degli studenti delle superiori
usava i social più volte al giorno.

È stata rilevata
una prevalenza più alta di:

bullismo

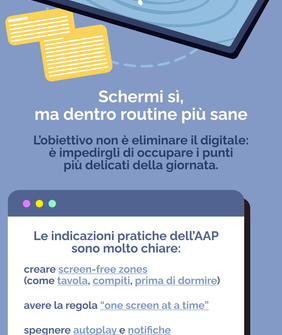
tristezza persistente o disperazione

ideazione suicidaria

piani di suicidio

Non è solo più tempo.
È tempo che viene **frammentato**, **rilanciato**,
prolungato da contenuti in sequenza,
notifiche e feed che non finiscono.

Per questo il rischio non coincide solo con
"stare troppo al telefono", coincide
con un ambiente che abbassa
la soglia d'ingresso, riduce le pause
e rende l'uscita meno naturale della permanenza.



Schermi sì, ma dentro routine più sane

L'obiettivo non è eliminare il digitale:
è impedirgli di occupare i punti
più delicati della giornata.

Le indicazioni pratiche dell'AAP sono molto chiare:

creare screen-free zones
(come tavola, compiti, prima di dormire)

avere la regola "one screen at a time"

spegnere autoplay e notifiche

scegliere contenuti di qualità

usare un Family Media Plan

Una routine più sana, quindi,
non nasce da un "no" assoluto.
Nasce da confini visibili:

quando si usa,

dove si usa,

per quanto,

e soprattutto quando non si usa.

Non è “solo un tablet”, ma un pezzo dell’ambiente educativo

Il digitale non va demonizzato, ma neppure banalizzato.

Le linee guida internazionali e pediatriche convergono su un punto: non basta più parlare di screen time come numero isolato

Bisogna guardare a un ecosistema fatto di:

- età di ingresso
- qualità dei contenuti
- presenza o assenza dell’adulto
- sonno, movimento, gioco, relazioni
- design delle piattaforme

Per questo lo schermo non è “solo un tablet”: è un pezzo dell’ambiente in cui il bambino cresce.

E come ogni ambiente educativo, può favorire alcune esperienze e impoverirne altre.

la vera domanda, allora, non è se i bambini useranno gli schermi.

La vera domanda è: in che tipo di ecosistema digitale li stiamo facendo crescere?

a cura dell'Ufficio Marketing dell'Università Niccolò Cusano

UNIVERSITÀ CUSANO

Fonti

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11003891/

https://www.nature.com/articles/s41598-024-63566-y

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10775079/

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8583676/

https://ciss-journal.org/article/view/10463/14542

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12815810/

https://nifplay.org/decline-in-independent-activity-as-a-cau-
se-of-decline-in-childrens-mental-wellbeing-summary-of-the-evidence/

https://www.corriere.it/salute/figli-genitori/bambino/25_no-
vembre_19/no-allo-smartphone-sotto-i-13-anni-dai-pediatri-le-nuove-indicazioni-sull-uso-del-digitale-nei-bambini-d79f7783-5ef
8-4785-b1e9-b36e6904bxlk.shtml

https://emedea.it/medea/it/news-it/629-disabilita-l-utiliz-
zo-di-tablet-smartphone-e-tv-supera-i-limiti-raccomandati-dalle-societa-di-pediatria

https://asufc.sanita.fvg.it/it/schede/hph/pillole-salute/3_abitudini_comportamenti/salute-mentale-schermi-bambini.html

https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/bambi-
ni-troppo-digitali-e-troppo-presto-pediatri-ogni-ora-di-schermo-un-rischio-per-corpo-e-mente-no-allo-smartphone-almeno-sino
-a-anni/

https://minorididiritto.org/2023/12/05/giovani-e-digitale-xi-
v-atlante-dellinfanzia-a-rischio-in-italia-tempi-digitali-di-save-the-children-cresce-il-tempo-trascorso-online-e-si-abbassa-leta-di-
utilizzo-dello/

https://addeditore.it/wp-content/uploads/2023/06/De-Martin-Gazzetta-di-Modena-17-11-2023.pdf

https://asvis.it/goal3/notizie/1294-19017/save-the-children-il-73-dei-minori-si-connette-a-internet-quotidianamente

https://www.mimit.gov.it/it/notizie-stampa/consumo-dei-me-
dia-digitali-e-comportamenti-dei-minori-presentati-i-risultati-della-ricerca-promossa-dal-mimit-con-la-collaborazione-scientifica-
delluniversita-cattolica-di-milano

https://www.savethechildren.it/press/infanzia-si-abbassa-sem-
pre-di-piu-leta-cui-si-utilizza-uno-smartphone-e-il-43-dei-bambini-tra

https://asufc.sanita.fvg.it/it/schede/hph/pillole-salute/3_abitudini_comportamenti/salute-mentale-schermi-bambini.html

https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/pediatria/quando-il-digitale-arriva-troppo-presto-nella-vita-dei-bambini

https://www.jbs.cam.ac.uk/2024/how-digital-media-impacts-child-development/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41801211/

https://health.choc.org/updated-aap-recommendations-for-screen-time/

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5823000/

https://www.monstermath.app/blog/how-much-screen-time-are-kids-getting-in-the-us-in-2025

https://www.luriechildrens.org/en/blog/screen-time-2025/

https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-systema-
tic-review-and-meta-analysis-on-associations-between-digital-media-use-and-child-health-and-development/

https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/

https://www.mimit.gov.it/it/notizie-stampa/consumo-dei-me-
dia-digitali-e-comportamenti-dei-minori-presentati-i-risultati-della-ricerca-promossa-dal-mimit-con-la-collaborazione-scientifica-
delluniversita-cattolica-di-milano

https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/

https://www.jbs.cam.ac.uk/2024/how-digital-media-impacts-child-development/

https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pa-
ges/helping-kids-thrive-in-a-digital-world-AAP-policy-explained.aspx

https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx

https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx

https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536