



Milano, 28 settembre 2016 – Se per gli adulti

l'insonnia cronica o i disturbi del sonno sono un problema con cui spesso tocca fare i conti, è certamente meno comune parlare di insonnia nei bambini. In Italia le ultime stime parlano di almeno 4 milioni di persone affette da insonnia cronica e circa 9 con qualche forma di disturbo del sonno.

Il problema si manifesta però sempre più spesso anche in età precoce: tra le principali cause ci sono le preoccupazioni per i cambiamenti, la separazione dai compagni e dalle insegnanti, i litigi con i coetanei, la nascita di un fratellino o di una sorellina, gli stress in ambito familiare. Anche bambini con un sonno regolare possono avere dei momenti in cui si agitano reagendo a situazioni ambientali nuove. Tutto ciò accade prevalentemente nei momenti di “snodo”, come il passaggio dall'asilo nido alla scuola materna, dalla scuola materna alle elementari o ancora alle superiori, e possono essere brevi o durare mesi. Spesso si accompagnano a incubi notturni, alla paura di essere rapiti, che accada qualcosa di male ai genitori, di essere abbandonati o lasciati soli.

Il problema del sonno insufficiente nei bambini e ragazzi riguarda anche l'Italia: il 35-40% dei nostri bambini, infatti, non dorme in modo corretto. È quello che emerge dal progetto “Ci piace sognare”, realizzato dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps) e dalla Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche (SICuPP). Il progetto ha coinvolto pediatri e famiglie, indagando la durata del sonno e le abitudini individuali e famigliari di 2.030 bambini di età compresa tra gli 1 e i 14 anni. Dal progetto emerge che solo il 68,4% dei bambini in questa fascia di età dorme secondo le più recenti raccomandazioni, con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%).

Lo studio ha messo in luce le abitudini legate al sonno dei bambini italiani, indagando diversi aspetti come il luogo dove ci si addormenta: i piccoli che si addormentano nel lettone dei genitori sono il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. Un altro aspetto analizzato riguarda le buone (e cattive) abitudini che si hanno prima di andare a letto: leggere prima di addormentarsi coinvolge solo il 48% dei piccoli, mentre il 72% dei bambini nella fascia d'età 5-9 anni utilizza TV, videogiochi, tablet e computer prima di dormire. Si tratta di un'abitudine che incide negativamente sulla qualità e sulla durata del sonno.

Sarebbe quindi utile seguire alcuni semplici accorgimenti per una corretta igiene del sonno, al fine di aiutare bimbi e ragazzi a dormire al meglio. La dott.ssa Francesca Casoni, neurologa, elenca i 7 consigli per un sonno perfetto:

1. Non utilizzare videogiochi, tablet, computer o TV un'ora prima di coricarsi. È fondamentale che non ci sia la TV in camera da letto e che venga scoraggiato l'utilizzo del cellulare mentre si è a letto.

2. No a cioccolato, bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o a cibo piccante 3-4 ore prima di andare a letto. È consigliato anche terminare la cena almeno due ore prima di coricarsi: la digestione non aiuta il sonno.
3. Evitare esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea e sfavoriscono l'arrivo del sonno.
4. È fondamentale seguire una "routine del sonno": create un piccolo rituale che preceda il sonno (mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) e mantenete l'orario della nanna sempre costante, soprattutto per i più piccoli (anche nel weekend!).
5. Occorre assicurarsi che l'ambiente dove si dorme sia confortevole: il più silenzioso possibile, poco illuminato e con una temperatura non troppo alta (intorno ai 20°).
6. Spiegate ai bambini che è importante dormire bene e cercate di insegnare loro a rilassarsi ed ad abbandonare le preoccupazioni quando si va a dormire.
7. Tenete un diario del sonno dove annotare quante ore si dorme: il tempo dedicato al sonno è sufficiente?

“Se, anche seguendo queste regole, il sonno del bambino non sembra migliorare, è necessario rivolgersi al pediatra o a un medico esperto in medicina del sonno. Per favorire una buona salute ed evitare problemi associati alla carenza di sonno (come obesità, diabete e depressione). È infatti necessario che bambini e adolescenti dormano regolarmente le ore di sonno consigliate per la loro età, evitando di riposare di meno, o di stare a letto più tempo di quello consigliato, che variano fra le 12 e le 16 ore per i neonati alle 8-10 per gli adolescenti”, conclude la dott.ssa Casoni.

Un'ulteriore conferma arriva dalla dott.ssa Annamaria Demaglie, psicologa – psicoterapeuta, esperta di neuropsicologia dell'apprendimento: “È evidente che l'apprendimento ha bisogno di una buona qualità e quantità di sonno. Dormire è un'attività durante la quale avvengono processi che da svegli non possono essere eseguiti dal cervello e che risultano necessari sia per l'apprendimento e sia per garantire una buona prestazione scolastica: libertà dalla distraibilità e buon rendimento sotto stress”.

È ormai dimostrato che mentre si dorme il cervello attiva un sofisticato sistema di autopulizia, un meccanismo di smaltimento dei prodotti di scarto del metabolismo. L'impedimento di questo processo è causa del torpore, della stanchezza e della sensazione di 'annebbiamento' che si hanno in caso di deprivazione di sonno. “Il sonno, più dello studio, aiuta a preparare il cervello per la formazione iniziale dei ricordi ed è meglio, quindi, riflettere bene prima di sacrificare una nottata di sonno per il super ripasso pre-compito in classe. L'effetto potrebbe essere proprio l'opposto di quello desiderato. La capacità di apprendimento in assenza di sonno, infatti, scende al 40%”, conclude la dottoressa.

*fonte: ufficio stampa*