



Domani si terrà la Giornata Mondiale del Sonno e i pediatri di SIPPS mettono in guardia dai pericoli per la salute del dormire meno del necessario



Roma, 16 marzo 2017 – L’obesità già nel bambino e poi nell’adulto e una serie di malattie croniche che insorgono nell’età adulta come l’insulino-resistenza, il diabete mellito di tipo 2 e i disturbi cardiovascolari, sono alcune delle patologie che si rischiano quando fin da bambini si dorme troppo poco.

La Giornata Mondiale del Sonno - che viene convenzionalmente fissata ogni anno il venerdì prima dell’equinozio di primavera - ha il compito di porre in luce l’importanza del dormire in modo corretto per la salute dell’individuo.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) ha effettuato un’indagine sulle abitudini nell’età compresa tra 1 e 14 anni. I risultati di questo progetto, chiamato “Ci piace sognare”, hanno evidenziano che solo il 68,4 per cento dei bambini dorme in modo adeguato.

“Una riduzione sistematica e prolungata del sonno, oltre alle classiche conseguenze come sbalzi di umore, irritabilità e difficoltà di concentrazione – sottolinea Paolo Brambilla, Coordinatore Gruppo di lavoro della SIPPS “Obesità e stili di vita” – sembra essere associata allo sviluppo di patologie croniche: non solo obesità e insulino-resistenza, ma anche diabete mellito di tipo 2, disturbi cardiovascolari. L’analisi degli studi pediatrici mostra poi come per ogni ora di sonno in più il rischio di sovrappeso e obesità risulti ridotto in media del 9%. Studi epidemiologici suggeriscono infatti che soggetti, sia adulti che bambini, tendono ad avere un maggiore indice di massa corporea (BMI), una maggiore percentuale di grasso corporeo e una maggiore circonferenza della vita nei confronti di chi rispetta le ore di sonno raccomandate. Anche la regolarità, e non solo la durata media, del sonno sarebbe importante a fini preventivi”.

Nell'associazione tra diminuzione delle ore di sonno e aumentato rischio di obesità si innescano diversi meccanismi: aumento dell'appetito, dovuto ad un'alterazione dei neuropeptidi coinvolti nella regolazione dell'appetito stesso; aumento del tempo disponibile per assumere alimenti ricchi di calorie durante la giornata; stanchezza e riduzione dell'attività fisica.

I pediatri consigliano alcune linee guida variabili a seconda dell'età:

- I bambini fino a 12 mesi hanno bisogno di dormire 14-18 ore durante il giorno e la notte;
- I bambini dopo l'anno e per tutta l'età prescolare hanno bisogno di dormire 12-14 ore distribuite nelle 24 ore;
- I bambini che frequentano la scuola primaria hanno bisogno di dormire 10-12 ore al giorno.

Oltre alla durata, conta anche la qualità del sonno, e qui l'indagine ha mostrato che solo il 47% dei bambini di età compresa tra 1 e 2 anni si addormenta nel proprio letto. Questa percentuale sale progressivamente con l'età, arrivando all'87% a 10-13 anni. I bambini che si addormentano nel lettone (ben il 39% a 1-2 anni) si riducono con il crescere dell'età, ma sono comunque ancora il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. Un 10% circa di bambini ad ogni età si addormenta in un'altra stanza (ad esempio sul divano in salotto). Inoltre il 13,1% dei bambini cambia letto durante la notte (dal proprio a quello dei genitori).



Dott. Giuseppe Di Mauro

Consigli per un corretto sonno secondo i pediatri SIPPS:

1. La camera da letto deve essere tranquilla, silenziosa e poco illuminata e la temperatura deve essere confortevole (intorno a 20° C);
2. Occorre aiutare il bambino ad associare il letto con il sonno evitando, se possibile, di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi per poi metterlo nel lettino;
3. Cercare di instaurare un rituale per l'addormentamento, per esempio cantare una ninna nanna o leggere una favola;

4. Evitare di far giocare i bambini con videogiochi, computer, tablet o di guardare la televisione poco prima di andare a letto;
5. Cenare almeno due ore prima di coricarsi perché la digestione non aiuta il sonno;
6. Cercare di mantenere sempre gli stessi orari di risveglio mattutino e di andata a letto la sera, evitando di cedere alla tentazione di spostarli per più di un'ora nel weekend;
7. Se il bambino si risveglia è bene andare nella sua cameretta, rassicurarlo in modo veloce e poi uscire o al limite farlo scendere dal letto e impegnarlo in blande attività per una decina di minuti, come leggergli un libro.

“Il sonno – spiega Elvira Verduci, componente del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) – è un processo fondamentale nella vita di ogni individuo e in età pediatrica contribuisce alla salute e alla crescita del bimbo. E’ recente l’ipotesi di una possibile associazione tra ridotta durata del sonno ed obesità. I cambiamenti dello stile di vita, con impegni legati soprattutto agli orari di lavoro, hanno reso comune l’abitudine di dormire meno”.

“Importante compito del Pediatra e dei genitori – conclude Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS – è quindi quello di educare fin dai primi anni di vita non solo a corrette scelte alimentari ma anche a corretti stili di vita quali un’adeguata attività fisica ed un’abitudine regolare al sonno sia in termini di qualità che di quantità. Le indicazioni riguardo una corretta igiene del sonno sono solo un aspetto di quello che è un più ampio discorso su un corretto stile di vita: considerare nella valutazione anamnestica di un bambino anche la tipologia di sonno è fondamentale nell’inquadramento generale del piccolo”.

fonte: ufficio stampa