



Prof. Alberto Villani - Responsabile di Pediatria Generale e Malattie Infettive dell'Ospedale Pediatrico "Bambino Gesù"

28 marzo 2015 – Nella notte tra sabato 28 e domenica 29 marzo torna in vigore l'ora legale che farà perdere un'ora di sonno. “Un piccolo cambiamento dei ritmi cronobiologici che nelle persone più sensibili, come i bambini, può comportare solo eccezionalmente effetti simili a quelli del jet-lag – spiega Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e Malattie Infettive dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù – Vale a dire irritabilità, minor concentrazione, malumore, sonnolenza di giorno, difficoltà a prendere sonno, tendenza ad anticipare l'ora della sveglia. In ogni caso in 2-3 giorni tutto torna alla normalità”.

Con l'ora legale il sole sorge più tardi e di sera la luce dura più a lungo: questo influisce sulla regolazione di alcune funzioni cicliche del corpo, *confondendolo*. Per qualche giorno diventa perciò più difficoltoso l'instaurarsi della *modalità veglia* mentre la sera viene ritardata la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il sonno e che viene sintetizzato quando è buio.

Per aiutare i bambini ad abituarsi rapidamente al nuovo fuso orario e a prendere sonno senza difficoltà, basta qualche piccolo accorgimento: “cercando di mantenere i soliti orari, per evitare il rischio di allungare i tempi necessari affinché il piccolo si abitui a quello nuovo – prosegue Villani – è importante creare un'atmosfera rilassante già un'ora prima di mandarlo a dormire. Meglio evitare la visione di programmi televisivi, i giochi di movimento dopo cena e, in generale, qualsiasi attività che possa risultare stimolante. Infine è meglio evitare di modificare la routine serale. Sono i rituali prima di coricarsi, infatti, che annunciano l'appuntamento con il letto: indossare il pigiama, lavarsi i denti, ascoltare una storia. Tutte attività che conciliano il sonno. L'ora legale può essere l'occasione per riconsiderare le abitudini

dei bambini e dei ragazzi, soprattutto sull'orario in cui andare a dormire. È importante che i bambini, sicuramente fino all'età preadolescenziale, vadano a letto non oltre le 21.00-21.30”.



*fonte: ufficio stampa*