



*Numerosi studi confermano come i bimbi che non dormono a sufficienza difficilmente otterranno buoni risultati a scuola, poiché la privazione del sonno incide negativamente sulla memoria, sulla capacità di giudizio, sull'attenzione e sulla stabilità emotiva*



Roma, 3 settembre 2018 - Ombrelloni chiusi, passeggiate in montagna terminate, niente più bagni nei fiumi o al mare, basta libertà e svago all'aria aperta e con gli strappi alla regole in tema alimentazione: anche per gli studenti italiani l'estate è definitivamente alle spalle. E la fine dell'estate fa rima con l'inizio delle scuole.

Per i piccoli, ma anche per i più grandi, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili consigli per affrontare al meglio il rientro sui banchi e le lezioni in classe.

“Per far sì che i nostri figli abbiano un rientro graduale e piacevole a scuola - spiega il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - è opportuno che i bambini comincino fin da subito ad avere una corretta alimentazione e a praticare regolare attività fisica durante il giorno: questo aiuta a scaricare lo stress, combattere in maniera naturale i malumori e a conciliare il sonno. È infatti fondamentale che bambini e adolescenti riposino in maniera corretta: i genitori, infatti, tendono a sottovalutare questo aspetto che riguarda i propri figli, che oggi più che mai si trovano ad affrontare troppi impegni e a vivere stimoli eccessivi che disturbano il riposo notturno”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

Ma quante ore dovrebbero dormire i bambini durante la notte? “In media un bambino di età compresa 3-5 anni dovrebbe dormire non meno di 10-13 ore; dai 6 ai 10 anni non meno di 9-11 ore e non meno di 8-9 ore per i bambini della fascia di età compresa tra gli 11 e i 13 anni”, secondo le recenti indicazioni della Sleep Foundation.

Sono infatti numerosi gli studi che confermano come i bimbi che non dormono a sufficienza difficilmente otterranno buoni risultati a scuola, poiché la privazione del sonno incide negativamente sulla memoria, sulla capacità di giudizio, sull'attenzione e sulla stabilità emotiva.

Secondo la SIPPS, inoltre, nelle ore serali bisognerebbe vietare videogiochi, tablet, computer o televisione, che possono provocare ansia e agitazione ed alterare i normali ritmi del sonno.

“Per riprendere al meglio la ripresa del ritmo scolastico - aggiunge il Presidente SIPPS - non dimentichiamo l'importanza della prima colazione, che deve offrire la giusta quantità di zuccheri, vitamine e grassi necessari per affrontare al meglio, e con energia, il resto della giornata”.

“È poi importante - conclude il dott. Leo Venturelli, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) e Garante cittadino dell'Infanzia e dell'Adolescenza - far riprendere il ritmo giusto ai bambini, ritmo cadenzato dagli orari scolastici, quindi andare a letto presto la sera, per essere svegli e vigili al mattino, dal numero dei pasti (5 al giorno, suddivisi in due pasti principali, una colazione e due merendine a metà mattino e pomeriggio), dal gioco organizzato, dalla ripresa di incontri coi coetanei. Si deve sottolineare che l'organismo dei bambini, come del resto anche quello degli adulti, funziona sicuramente meglio se c'è regolarità quotidiana in orari e attività”.