

*Alcuni studi internazionali hanno dimostrato che in età preadolescenziale e adolescenziale lo sviluppo di sintomi depressivi e comportamenti problematici, come ad esempio l'uso precoce di alcol, di sigarette e di marijuana, è più frequente nei ragazzi deprivati di sonno*



Milano, 14 marzo 2019 - La Giornata Mondiale del Sonno, che viene convenzionalmente fissata ogni anno il venerdì prima dell'equinozio di primavera (per quest'anno sarà il 15 marzo) - ha il compito di sottolineare l'importanza del dormire in modo corretto per la salute delle persone.

Numerosi studi scientifici dimostrano che la deprivazione di sonno in epoca infantile può rappresentare un importante fattore di rischio per l'insorgenza di una forte propensione alle dipendenze nell'individuo una volta adolescente e giovane adulto oltre che ad un deficit di attenzione.

La Fondazione Novella Fronda - coadiuvata dall'Associazione Genitori Attenti e dalla Fondazione Salus Pueri - grazie alla sua attività di ricerca scientifica sulla prevenzione delle dipendenze ha evidenziato la stretta correlazione fra un riposo notturno insufficiente nel bambino e una serie di problematiche che sembrano strettamente associate ad un potenziale futuro sviluppo di problemi legati all'abuso di sostanze (alcol, sigarette, marijuana) e comportamentali (gioco d'azzardo, dipendenza da internet, ecc.) da adolescenti e giovani adulti. Gli studi scientifici, nazionali ed internazionali, a sostegno di questa affermazione sono numerosi.

La National Sleep Foundation (NSF) ha individuato per diversi gruppi di età il numero di ore di sonno corrette: dal primo anno di vita, in cui dormire dovrebbe occupare gran parte della giornata, alle 7-8 ore di sonno per gli adulti over 65. In particolare, la raccomandazione per i bambini in età prescolare (3-5 anni) è di 11-14 ore di sonno, 9-11 ore per i ragazzi, tra i 6 e 13 anni, 8-10 ore per gli adolescenti, tra i 14 e 17 anni. Purtroppo, i ritmi frenetici di oggi e un uso smodato e non consapevole delle nuove tecnologie (smartphone, video game) danneggiano la qualità del sonno soprattutto nei bambini e nei ragazzi, con svariate conseguenze potenzialmente gravi.

Alcuni studi a livello internazionale promossi dai progetti *Monitoring the Future* e *Youth Risk Behavior Surveillance System* hanno dimostrato che in età preadolescenziale e adolescenziale lo sviluppo di sintomi depressivi e comportamenti problematici, come ad esempio l'uso precoce di alcol, di sigarette e di marijuana, è più frequente nei ragazzi deprivati di sonno.

Nel 2015 il team coordinato dal prof. Luigi Gallimberti - Psichiatra, Tossicologo Medico, docente all'Università di Padova e Presidente della Fondazione Novella Fronda - ha effettuato uno studio su un campione di 1300 ragazzi tra i 10 e i 13 anni, rilevando che il 16% di loro era dipendente da smartphone, consumatore precoce di alcol, tabacco e marijuana e soprattutto risultava dormire meno di 8 ore per notte.

Un anno dopo, nel 2016, sempre Gallimberti con il suo team ha avviato il progetto pilota "Buona Notte" con l'obiettivo di studiare la deprivazione di sonno nei bambini da 1 a 5 anni, grazie anche alla collaborazione con la Federazione Italiana di Medici e Pediatri (FIMP). Lo studio è stato condotto su un campione di 3.000 bambini in 11 regioni italiane attraverso interviste alle famiglie, presso 167 studi dei pediatri nel corso del check up annuale.

Il Progetto "Buona Notte", le cui evidenze sono state pubblicate sull'autorevole *European Journal of Pediatrics*, ha fatto emergere come l'uso di devices elettronici può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di problemi del sonno. Il 12% dei bambini oggetto di studio dormiva meno delle ore necessarie (tra i soli bambini di 5 anni il dato saliva al 27%). Tutti i bimbi deprivati di sonno mostravano dei comportamenti critici, quali iperattività, e aggressività.

"Sulla base di questi dati - sottolinea Luigi Gallimberti - appare urgente intervenire sui genitori perché aiutino i loro figli a dormire le ore necessarie. La promozione di corrette abitudini al sonno permetterà al loro cervello di crescere sano e in grado di reggere alle numerose insidie del mondo moderno, arrestando un fenomeno che oggi appare in continua espansione".

"Sulla base dei convincenti risultati ottenuti dalla Fondazione Novella Fronda e dalle prime evidenze scientifiche che confermano l'importante ruolo della deprivazione di sonno fin dai primi anni di vita, la nostra fondazione ha accettato l'invito a collaborare con Novella Fronda nella promozione dell'importanza del sonno nei bambini fin dalla nascita per costruire un grande progetto di prevenzione integrato, che in tempi relativamente brevi porti a una riduzione delle problematiche legate alla deprivazione di sonno che oggi affliggono bambini, adolescenti e le loro famiglie. L'aspetto innovativo consisterà nel promuovere la cultura del "buon sonno" fin dai primi mesi di vita", ha commentato il prof. Eugenio Baraldi, Pediatra e docente all'Università di Padova e Vice-Presidente della Fondazione Salus Pueri.