



La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale - SIPPS fornisce utili raccomandazioni ai genitori affinché comprendano quanto sia importante, per loro e per il loro bambino, un sonno adeguato in termini di quantità e qualità



Roma,

18 febbraio 2020 - I disturbi

del sonno con esordio in età neonatale tendono generalmente a protrarsi anche negli anni successivi: nei bambini e negli adolescenti, gli ormoni che stimolano la crescita vengono rilasciati infatti durante il sonno. Anche se sembrano distinti, sonno e alimentazione sono in realtà due aspetti correlati fra loro: come dormiamo incide su come mangiamo e viceversa, infatti, in molti casi uno stile di vita alimentare sbagliato o alcune malattie dell'apparato digerente, influiscono sul corretto riposo notturno.

Per

questo motivo la SIPPS - Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale - nell'ambito

di Nutripiatto, lo strumento di educazione nutrizionale per bambini da 4 a 12 anni, intende fornire utili raccomandazioni ai genitori affinché comprendano quanto sia importante, per loro e per il loro bambino, un sonno adeguato in termini di quantità e qualità.

“Il 35-40% dei bambini soffre di problemi di sonno durante la crescita, - sottolinea il dott. Leo Venturelli, Responsabile Comunicazione SIPPS - la percentuale aumenta nel primo anno di vita per via della richiesta di poppate anche durante la notte”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

“Sonno e alimentazione sono due situazioni spesso connesse tra loro - ricorda il dott. Giuseppe di Mauro, Presidente della SIPPS - poiché nell'essere umano il ritmo con cui vengono assunti i pasti, la loro composizione e il loro orario influenzano la qualità del sonno. I bambini non sfuggono certamente a questa regola. Nei primi mesi di vita, quando l'alimentazione è esclusivamente latte, il bambino necessita di svegliarsi spesso durante la notte, ma in caso di coliche, il sonno può diventare disturbato e può peggiorare per il fatto che si tende erroneamente a iper alimentare il piccolo, pensando che il pianto dipenda dalla fame”.

Quanto dovrebbe dormire un bambino e quali sono gli effetti più diffusi dalla mancanza di sonno?

I ricercatori che si occupano di sonno ritengono che ci siano molte variazioni legate al singolo individuo, in linea di massima i periodi medi di sonno sono:

- Fino a 12 mesi: 14-18 ore compresi giorno e notte
- Da 1 a 5 anni: 12-14 ore distribuite nelle 24 ore
- Da 6 a 10 anni: 10-12 ore al giorno
- Da 11 a 18 anni: 8-10 ore al giorno

Secondo

recenti studi di esperti in neuropsichiatria infantile, il 28% dei bambini con insufficiente quantità di sonno si addormenta a scuola una volta a settimana; il 22% facendo compiti; il 32% è troppo stanco per fare sport.

Qualche consiglio utile per avere una alimentazione corretta e, al contempo, un buon sonno:

- evitare sale nelle minestrine;
- somministrare il formaggio in quantità ridotte (5-10 gr) e solo in alternativa ad altre fonti di proteine (per evitare eccessive quantità di sale e proteine);
- dare carne rossa non più di 1-2 volte a settimana: le proteine della carne in eccesso possono provocare sete ed impedire al bambino di dormire perché vuole bere; troppa acqua significa anche aumentare la sua voglia di urinare;
- non esagerare con le verdure passate nella pappa a cena: in alcuni bambini possono provocare meteorismo e coliche addominali e quindi ostacolare il sonno normale.

“Ci

sono alimenti che favoriscono il sonno - prosegue il dott. Venturelli - mentre altri lo possono compromettere. L'eccesso di proteine nella dieta può provocare sete: il bambino urina di più per eliminare l'urea (prodotto di scarto delle proteine) e di conseguenza ha il sonno disturbato, perché ha molta sete e chiede spesso da bere”.

Quali sono gli alimenti che favoriscono il sonno?

Tra le sostanze contenute negli alimenti alcune favoriscono il sonno più di altre:

- il triptofano, ovvero l'aminoacido precursore della serotonina, l'ormone che favorisce la tranquillità e interviene sui meccanismi che regolano il tono dell'umore. È contenuto in buone quantità nel latte, nello yogurt, nel riso, nell'orzo, nei legumi, nelle mandorle e nei pinoli;
- il potassio che è il sale minerale che assicura il benessere del cuore, favorisce la regolarità del battito. È dimostrato che esplica un effetto rilassante e che una sua eventuale carenza può, come conseguenza diretta, compromettere il riposo notturno. È contenuto in buone quantità nelle zucchine, nelle albicocche, nelle banane, nelle carote, nelle prugne, negli spinaci, nel pollo e nello yogurt. Ne sono ricche anche le patate che, oltre al potassio, contengono zuccheri che agevolano l'utilizzo del triptofano;
- la vitamina B6 è una delle sostanze che più aiutano l'organismo a utilizzare il triptofano. Per questo motivo è consigliabile introdurre nella dieta del piccolo: latte, riso, orzo, patate, carni bianche e banane;
- le erbe infine sono molto importanti per conciliare il sonno. Tra queste troviamo la camomilla, il biancospino, la melissa, la passiflora, il tiglio, la valeriana e la verbena. Sono le cosiddette 'erbe della buonanotte', con cui preparare infusi e tisane da somministrare a bambini sopra l'anno di vita.

Quali

sono invece, gli alimenti o le abitudini da evitare?

- Le proteine contenute nella carne e nel pesce possono avere un effetto eccitante, meglio quindi inserirle nei pasti del mezzogiorno; la sera meglio usare pasta, riso e cereali, con aggiunta di legumi.
- Caffè, tè, cioccolato, broccoli, broccoletti, cime di rapa e tutti i formaggi stagionati sono da evitare dopo le ore 17, perché contengono tiramina, una sostanza che può ostacolare il sonno e causare irrequietezza.
- Spegnerle o evitare che siano a disposizione televisione, computer, tablet, telefoni

cellulari nella stanza del bambino.

- Evitare esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea.
- Mantenere costante la routine del sonno: l'orario della nanna è molto importante per i più piccoli.

“Il pediatra è la persona più idonea - conclude il Presidente SIPPS Di Mauro - alla quale i genitori devono rivolgersi quando ci sono problemi di sonno nei loro bimbi. Per poter intervenire tempestivamente con consigli alimentari adeguati, di comportamento e con medicine se necessario”.