



## INSONNIA PER IL 40% DEI BAMBINI AL RIENTRO A SCUOLA

Se per gli adulti l'insonnia cronica o i disturbi del sonno sono un problema con cui spesso tocca fare i conti, è certamente meno comune parlare di insonnia nei bambini. In Italia le ultime stime parlano di almeno **4 milioni di persone affette da insonnia cronica** e circa **9** con qualche forma di **disturbo del sonno**.

**Il problema si manifesta però sempre più spesso anche in età precoce:** tra le principali cause ci sono le preoccupazioni per i cambiamenti, la separazione dai compagni e dalle insegnanti, i litigi con i coetanei, la nascita di un fratellino o di una sorellina, gli stress in ambito familiare. Anche bambini con un sonno regolare possono avere dei momenti in cui si agitano reagendo a situazioni ambientali nuove. Tutto ciò accade prevalentemente nei momenti di "snodo", come il passaggio dall'asilo nido alla scuola materna, dalla scuola materna alle elementari o ancora alle superiori, e possono essere brevi o durare mesi. Spesso si accompagnano a incubi notturni, alla paura di essere rapiti, che accada qualcosa di male ai genitori, di essere abbandonati o lasciati soli.

**Il problema del sonno insufficiente nei bambini e ragazzi riguarda anche l'Italia: il 35-40% dei nostri bambini, infatti, non dorme in modo corretto.** È quello che emerge dal **progetto "Ci piace sognare"**, realizzato dalla *Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale* (Sipps) e dalla *Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche* (SICuPP). Il progetto ha coinvolto pediatri e famiglie, **indagando la durata del sonno e le abitudini individuali e famigliari di 2.030 bambini di età compresa tra gli 1 e i 14 anni**. Dal progetto emerge che **solo il 68,4% dei bambini** in questa fascia di età **dorme secondo le più recenti raccomandazioni**, con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%).

Lo studio **ha messo in luce le abitudini legate al sonno dei bambini italiani**, indagando diversi aspetti come il luogo dove ci si addormenta: i piccoli che si addormentano nel lettone dei genitori sono il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. **Un altro aspetto analizzato riguarda le buone (e cattive) abitudini che si hanno prima di andare a letto:** leggere prima di addormentarsi coinvolge solo il 48% dei piccoli, mentre il 72% dei bambini nella fascia d'età 5-9 anni utilizza TV, videogiochi, tablet e computer prima di dormire. Si tratta di un'abitudine che incide negativamente sulla qualità e sulla durata del sonno.

Sarebbe quindi utile seguire **alcuni semplici accorgimenti per una corretta igiene del sonno**, al fine

### LINK UTILI

- [MINISTERO DELLA SALUTE](#)
- [ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ](#)
- [BAMBINO GESU'](#)
- [POLICLINICO TOR VERGATA ROMA](#)
- [ASL ROMA-B](#)
- [POLICLINICO UMBERTO I ROMA](#)
- [OSPEDALE SAN CAMILLO-ROMA](#)

### ARTICOLI RECENTI

- [LA CURA PER L'IPERTENSIONE PASSA ATTRAVERSO IL SISTEMA NERVOSO](#)
- [OGGI GIORNATA PER L'ABORTO SICURO, LE DONNE ANCORA MUOIONO PER PRATICHE ILLEGALI](#)
- [DIABETE: SERVE MIGLIORE ADERENZA ALLE TERAPIE, INDAGINE SIFAC](#)
- [INSONNIA PER IL 40% DEI BAMBINI AL RIENTRO A SCUOLA](#)
- [POCO SONNO PER IL 40% DEI BAMBINI AL RITORNO A SCUOLA](#)
- [DIABETE: IL PERCORSO TECNOLOGICO VERSO IL PANCREAS ARTIFICIALE](#)
- [TOSSINA BOTULINICA UNA O DUE VOLTE L'ANNO PER L'INCONTINENZA URINARIA](#)
- [LA PREVENZIONE DEI TUMORI È UN MESSAGGIO PER TUTTE NOI: NUOVA CAMPAGNA LILT](#)
- [INCONTINENZA: DUE](#)

di aiutare bimbi e ragazzi a dormire al meglio. La dottoressa **Francesca Casoni**, neurologa e collaboratrice di **SONNOMEDICA**, centro medico a livello nazionale dedicato esclusivamente alla **medicina del sonno**, elenca i **7 consigli** per un sonno perfetto:

1. **Non utilizzare videogiochi, tablet, computer o TV un'ora prima di coricarsi.** È fondamentale che non ci sia la TV in camera da letto e che venga scoraggiato l'utilizzo del cellulare mentre si è a letto.
2. **No a cioccolato, bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o a cibo piccante 3-4 ore prima di andare a letto.** È consigliato anche terminare la cena almeno due ore prima di coricarsi: la digestione non aiuta il sonno.
3. **Evitare esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi**, perché innalzano la temperatura corporea e sfavoriscono l'arrivo del sonno.
4. **È fondamentale seguire una "routine del sonno":** create un piccolo rituale che preceda il sonno (mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) e mantenete l'orario della nanna sempre costante, soprattutto per i più piccoli (anche nel weekend!).
5. **Occorre assicurarsi che l'ambiente dove si dorme sia confortevole:** il più silenzioso possibile, poco illuminato e con una temperatura non troppo alta (intorno ai 20°).
6. **Spiegate ai bambini che è importante dormire bene** e cercate di insegnare loro a rilassarsi ed ad abbandonare le preoccupazioni quando si va a dormire.
7. **Tenete un diario del sonno** dove annotare quante ore si dorme: il tempo dedicato al sonno è sufficiente?

*"Se, anche seguendo queste regole, il sonno del bambino non sembra migliorare, è necessario rivolgersi al pediatra o a un medico esperto in medicina del sonno. Per favorire una buona salute ed evitare problemi associati alla carenza di sonno (come obesità, diabete e depressione). È infatti necessario che bambini e adolescenti dormano regolarmente le ore di sonno consigliate per la loro età, evitando di riposare di meno, o di stare a letto più tempo di quello consigliato, che variano fra le 12 e le 16 ore per i neonati alle 8-10 per gli adolescenti",* conclude la dottoressa Casoni.

Un'ulteriore conferma arriva dalla dottoressa **Annamaria Demaglie**, psicologa – psicoterapeuta, esperta di neuropsicologia dell'apprendimento e Responsabile del Centro ABC di Milano: *"È evidente che l'apprendimento ha bisogno di una buona qualità e quantità di sonno. Dormire è un'attività durante la quale avvengono processi che da svegli non possono essere eseguiti dal cervello e che risultano necessari sia per l'apprendimento e sia per garantire una buona prestazione scolastica: libertà dalla distraibilità e buon rendimento sotto stress".*

E' ormai dimostrato che **mentre si dorme il cervello attiva un sofisticato sistema di autopulizia**, un meccanismo di smaltimento dei prodotti di scarto del metabolismo. L'impedimento di questo processo è causa del torpore, della stanchezza e della sensazione di "annebbiamento" che si hanno in caso di deprivazione di sonno. *"Il sonno, più dello studio, aiuta a preparare il cervello per la formazione iniziale dei ricordi ed è meglio, quindi, riflettere bene prima di sacrificare una nottata di sonno per il super ripasso pre-compito in classe. L'effetto potrebbe essere proprio l'opposto di quello desiderato. La capacità di apprendimento in assenza di sonno, infatti, scende al 40%",* conclude la dottoressa.

Tweet

Like 0

G+ 0

Share

Pin it

Previous: [POCO SONNO PER IL 40% DEI BAMBINI AL RITORNO A SCUOLA](#)

Next: [DIABETE: SERVE MIGLIORE ADERENZA ALLE TERAPIE, INDAGINE SIFAC](#)

## ARTICOLI CORRELATI



LA CURA PER



OGGI GIORNATA PER



DIABETE: SERVE MIGLIORE ADERENZA ALLE TERAPIE,

MILIONI DI POSSIBILI PAZIENTI NON DIAGNOSTICATI

- INCONTINENZA IDIOPATICA E NEUROLOGICA, UN PROBLEMA DI SANITA' PUBBLICA SOTTOSTIMATO

## TAG

ALIMENTAZIONE

ALLERGIE ALZHEIMER

anziani AUTISMO

CAMPUS BIOMEDICO ROMA

CARDIOLOGIA

CHIRURGIA ESTETICA

CHIRURGIA PLASTICA

CIBO CICATRICI cuore

dermatologia DIABETE

DISABILITA'

esercizio fisico ginnastica

INFEZIONI

IRCCS SAN RAFFAELE PISANA

malattie cardiache

MALATTIE RARE

MAL DI TESTA OBESITA'

occhi oculistica

ONCOLOGIA

OSPEDALE BAMBINO GESU'

OSSA PEDIATRIA pelle

policlinico agostino gemelli

POLICLINICO TOR VERGATA

POLICLINICO AGOSTINO GEMELLI

prevenzione

problemi di peso RICERCA

salute

SANA ALIMENTAZIONE

seno SESSO SPORT

tessuto adiposo traumi

TUMORE VITAMINA D

