

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**

**100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**



**CANCELLA
LE MACCHIE
CON IL LASER SOFT**

**AFFONDI,
SQUAT, PLANK**
la guida per fare bene
gli esercizi

**addio ai
malanni
da riscaldamento**

LO STARBENE LAB HA TESTATO
> LE CREME PER PIEDI
SCREPOLATI
> GLI APPRETTI
PER STIRARE

rughe, borse, aloni
**DISEGNA IL TUO
CONTORNO OCCHI**

LE VIRTÙ
DEL FANGO
contro dermatiti,
disturbi intimi e artrosi
vai alle terme

SPECIALE DIMAGRIRE
fibre, integratori, diete: sai di cosa hai bisogno?

GRUPPO MONDADORI

SETTIMANALE - OTTOBRE - ANNO XXXIX - N.44 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCB VERONA -
AUSTRIA €4,30 - GERMANIA €5,10 - BELGIO €4,20 - SPAGNA €4,30 - FRANCIA €4,30 - LUSSEMBURGO €4,30 - PORTOGALLO (CONT.)
€4,00 SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50

PERCHÉ TUO FIGLIO NON DORME

Riposa poco, ha un sonno agitato: scopri quali sono le principali cause e come restituirgli notti tranquille

di Ida Macchi

Il 35-40% dei bambini italiani in età scolare non dorme a sufficienza, restando sotto le 9-10 ore per notte che la National Sleep Foundation, massima autorità mondiale in materia di sonno, ha indicato come ideali per la salute nella fascia di età tra i 6 e i 13 anni. Lo dimostrano i risultati del progetto "Ci piace sognare", realizzato dalla Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps) e dalla Società italiana delle cure primarie pediatriche (Sicupp), che ha monitorato la durata del riposo notturno e le abitudini individuali e famigliari di 2.030 bambini sotto i 14 anni.

>se è la scuola a mettergli ansia

«Tra le cause dell'insonnia spesso ci sono le tensioni vissute sui banchi: dai piccoli litigi con i compagni, sino ai più seri problemi di bullismo di cui sono vittime i bimbi più fragili e introversi. Oppure, a preoccupare i ragazzini sono le eccessive pressioni di insegnanti o genitori, assillati da voti e prestazioni, e la paura di non farcela», spiega Cinzia Castronovo, psicologa e psicoterapeuta del Centro del sonno dell'ospedale S. Raffaele di Milano. «Non ne parlano a casa, ma fanno più fatica ad addormentarsi, hanno un sonno frammentato, o addirittura associato a incubi».

fai così «Parla con gli insegnanti e chiedi direttamente a tuo figlio se ha problemi a scuola, dimostrandogli però che sei dalla sua parte e che lo sostieni», suggerisce la psicologa. «Il momento migliore è proprio quello in cui va a dormire, soprattutto se accompagni questa fase con il rito del buon sonno, il primo antidoto contro l'insonnia. Piccole abitudini che andrebbero instaurate sin da piccoli con una serie di gesti, da ripetere insieme sera dopo sera, che allentano le tensioni e aiutano ad affrontare con

se russa o digrigna i denti

Esistono anche alcuni disturbi che possono ostacolare il sonno nei bambini. «Quello più frequente tra i piccoli di 6 anni è il russamento, dovuto alla presenza di adenoidi o tonsille ingrossate», spiega Francesca Casoni, neurologa. «Durante la notte il bambino respira male, per alcuni secondi trattiene addirittura il fiato (con una conseguente riduzione di ossigeno nell'organismo) e il suo sonno è intervallato da tanti microrisvegli. Nei bambini tra gli 8 e i 14 anni, invece, il problema che altera più spesso le fasi di sonno profondo è il bruxismo: digrignano ciclicamente i denti, a volte anche in modo molto rumoroso e la mattina si svegliano più stanchi di quando sono andati a letto».

FAI COSÌ «Se il bambino russa, fissa una visita da un otorinolaringoiatra: quando adenoidi e tonsille sono così ingrossate da ostruire la respirazione, può prescrivere una polisonnigrafia presso un centro del sonno. Questo esame registra le apnee, il numero di crisi per notte e quale calo di ossigeno determinano», spiega l'esperta. «Se sono frequenti, potrebbe essere necessaria la rimozione chirurgica di tonsille e adenoidi. Se, invece, il tuo bambino digrigna i denti, prenota una visita dal dentista per valutare se ci sono problemi di malocclusione (quando le due arcate non battono alla perfezione l'una sull'altra). Questo disturbo può essere risolto con un apparecchio ortodontico: oltre a riallineare i denti, garantisce al bambino notti tranquille».



serenità il momento di andare a letto. Come lavarsi i denti, mettere un bicchiere d'acqua sul comodino per la notte, indossare il pigiama, parlare con mamma e papà, seduti sul letto, anche di quel che preoccupa».

>se è colpa della tecnologia

Insonnia digitale: «È frequente soprattutto tra i bambini oltre i 10 anni ed è provocata dall'uso serale di pc, tablet e smartphone che rendono più difficili addormentarsi e compromettono le fasi di sonno profondo», spiega la dottoressa Francesca Casoni, neurologa e responsabile del centro di medicina del sonno Sonnomedica. «I display retroilluminati di questi device elettronici, attivano i centri della veglia, iperstimolano il cervello e interferiscono con la produzione di melatonina, l'ormone che concilia il riposo».

fai così «Niente computer dopo cena e, soprattutto niente smartphone sul comodino», suggerisce l'esperta. «Videogiochi e messaggi vanno interrotti almeno 1 ora prima di andare a dormire: è il tempo necessario per dar modo al cervello di "disattivarsi". È utile, inoltre, dotare gli schermi di smartphone e pc di applicazioni (come le app gratuite *Twilight* o *f.lux*) che bloccano la luce blu, quella che interferisce di più con la produzione ormonale. Infine, niente TV nella cameretta: tiene in allerta il cervello. L'ansiolitico migliore è la lettura, tra le lenzuola, di qualche pagina di un

libro, buona abitudine che purtroppo viene messa in pratica solo dal 48% dei bambini italiani. I più grandicelli possono leggere anche su un ebook, basta che abbia lo schermo e-ink, che non è retroilluminato».

>se mangia troppi zuccheri a cena

Anche un'alimentazione sbagliata può influire sulla qualità del sonno. «Tra i principali nemici ci sono gli zuccheri semplici», spiega la dottoressa Casoni.

fai così «Nelle 3-4 ore prima di andare a letto, niente dolci, biscotti e bevande troppo zuccherine (succhi di frutta, per esempio)», continua la neurologa. «Proibite anche cole e cioccolato: entrambi contengono caffeina, eccitante, mentre il cacao anche sostanze stimolanti, come la tiramina e la feniletilamina. Aumentano il rilascio di noradrenalina, neurotrasmettitore che contrasta il rilassamento. La cena ideale, perciò, è a base di carni bianche, banane e latticini. Contengono triptofano, amminoacido utile all'organismo per sintetizzare serotonina, il neurotrasmettitore che concilia il sonno».



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Francesca Casoni
neurologa, specialista
in medicina
del sonno a Milano.
Tel. 02-70300159
26 ottobre
ore 10.30-11.30

E SE FOSSE "GUFO"?

Sin da quando è piccolo, si addormenta tardi e la mattina fa fatica ad alzarsi. Se provi a metterlo a nanna prima, ti dice che "il sonno non arriva". Durante il weekend, poi, se va a dormire un po' più tardi sta a letto anche sino a metà mattina. «Il tuo bambino potrebbe appartenere alla categoria dei "gufi", cioè degli individui che, per motivi genetici, sono più attivi di sera, mentre al mattino fanno fatica a carburare», spiega Cinzia Castronovo, psicologa. «Se è così, non forzarlo ad andare a letto presto: non faresti che autoalimentare la sua insonnia. Concedigli di stare alzato mezz'ora o anche un'ora in più la sera e la mattina sveglialo per ultimo: così non alteri i suoi ritmi fisiologici del sonno-veglia e lo aiuti a dormire bene».