



Sonno, pediatri: nei bimbi non è solo riposo ma pilastro benessere psicofisico•

Descrizione

(Adnkronos) Anche bambini e adolescenti dormono male, non solo gli adulti. Un bimbo su 4 sotto i 5 anni presenta disturbi del sonno, con conseguenze sul benessere psicofisico, sulla crescita, l'apprendimento e l'umore del piccolo, e ripercussioni anche a livello familiare. Alle abitudini del sonno e ai consigli per favorire il benessere in questo aspetto fondamentale della crescita è dedicato il nuovo episodio del vodcast "Le 6 A" La salute si costruisce da piccoli, realizzato da Adnkronos in collaborazione con la Società italiana di pediatria (Sip), online da oggi sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com.

Il sonno è un elemento fondamentale per la crescita e lo sviluppo, non solo psichico, ma anche fisico, delle ragazze e dei ragazzi afferma Rino Agostiniani, presidente Sip. Spesso viene interpretato semplicemente come una necessità di riposo, ma in realtà va ben oltre: grazie al sonno che si stabiliscono tanti equilibri dal punto di vista psicologico-relazionale. Sulla quantità di sonno necessarie lo specialista chiarisce: Nei primi anni di vita 10 ore possono essere un parametro di riferimento per le famiglie. Con la crescita il tempo di sonno si riduce progressivamente, ma è importante mantenersi su livelli adeguati, perché il sonno perso ha una ripercussione su crescita, apprendimento ed equilibrio psicologico.

Sull'origine dei disturbi del sonno Oliviero Bruni, già professore ordinario di Neuropsichiatria infantile all'università La Sapienza di Roma, spiega che nei bambini molto piccoli possono esserci fattori genetici o temperamentali: un bambino può essere irritabile o difficile da addormentare e da far dormire. Ricordando che l'addormentamento è un comportamento appreso, l'esperto precisa che se un bambino si abitua ad addormentarsi sempre al seno, cullato o nel passeggino, tenderà a richiedere sempre quella condizione. Bruni sottolinea anche il ruolo di fattori biologici come una carenza di ferro o di vitamina D. Bambini che si agitano molto di notte possono avere una carenza di ferro. Anche le allergie incidono, perché l'istamina che in questi casi aumenta è un neurotrasmettitore che attiva la veglia. Con l'età scolare emergono ansia e difficoltà di addormentamento, mentre in adolescenza si verifica quella che Bruni definisce la tempesta perfetta: l'adolescente avrebbe bisogno di dormire, ma fa tutt'altro. In questa fase il picco della melatonina si sposta di circa 2 ore: è l'unico periodo della vita in cui accade e per

questo Ã naturalmente portato ad andare a dormire piÃ tardi. A questo â? evidenzia â? si aggiungono device, smartphone e social network, che peggiorano notevolmente la qualitÃ del sonnoâ?.

A proposito dellâ?addormentamento nei piccoli, a fare chiarezza sul ruolo del succhietto o ciuccio Ã Luana Nosetti, responsabile dei disturbi respiratori del sonno dellâ?universitÃ dellâ?Insubria di Varese. â?Oggi siamo concordi nel dire che ha un ruolo importante nel ridurre il rischio di Sids, la sindrome della morte in culla (sudden infant death syndrome). Favorisce lâ?addormentamento, ma va usato con criterio: non prima del primo mese di vita â? suggerisce la specialista â? per non interferire con lâ?allattamento al seno, e non oltre i 12-18 mesi per evitare dismorfismi dentaliâ?•. A tale proposito, Nosetti descrive la forma corretta: â?Leggermente piegato, perchÃ spinge la lingua verso il palato e favorisce vie aeree piÃ libere durante il sonnoâ?•. Inoltre, â?se il bambino lo perde, non Ã necessario rimetterlo: lâ?effetto benefico si mantieneâ?•.

Dormire bene â?consolida lâ?apprendimento â? continua Bruni â? Il passaggio dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine avviene quasi esclusivamente durante il sonno. Se priviamo un bambino del sonno, avrÃ difficoltÃ a memorizzare ciÃ che ha studiato. Uno studio su 11.000 bambini negli Stati Uniti â? riferisce â? ha mostrato che il fattore predittivo piÃ importante per un disturbo mentale era lâ?alterazione precoce del sonno. GiÃ i risvegli notturni a 3 mesi possono essere predittivi di disregolazione comportamentaleâ?•. La privazione di sonno, secondo lâ?esperto, puÃ anche influire sulla struttura cerebrale, in particolare sulla corteccia prefrontale, che fra 1 e 3 anni vive una fase di intensa crescita. Come favorire una buona qualitÃ del sonno? â?Le routine regolari sono unâ?ottima ricetta â? consiglia Nosetti â? Per gli adolescenti Ã fondamentale limitare lâ?uso del cellulare nelle ore serali. La luce blu inibisce la produzione di melatonina. Anche attivitÃ intense o musica molto forte prima di dormire rallentano lâ?addormentamentoâ?•. Per i piÃ piccoli il suggerimento Ã di preferire â?un ambiente non troppo caldo, lettino lontano da fonti di calore, nella stanza dei genitori ma non nello stesso letto e porre il bambino a pancia in su: sono abitudini che riducono il rischio di morte in cullaâ?•.

Sullâ?uso di tablet e cellulari Agostiniani non ha dubbi: â?Niente schermi sotto i 2 anni. Nelle etÃ successive lâ?utilizzo deve essere il piÃ limitato possibile nelle ore serali. Se si riuscisse a lasciare da parte i device dopo cena sarebbe ideale. Ma conta soprattutto lâ?esempio dei genitoriâ?•, avverte: â?Non si puÃ dire al bambino â?tu noâ? e poi passare tutto il tempo sullo smartphone. Nella vita esistono le regole. Dare regole non significa essere cattivi, ma offrire un percorso. Educare vuol dire spiegare, ma anche essere determinati. E soprattutto essere concordi in famigliaâ?•. Questo, come tutti gli episodi completi del vodcast delle â?6 Aâ? con i consigli dei pediatri della Sip per crescere bene, Ã disponibile sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com.

â?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 24, 2026

Autore

redazione

default watermark