

Salute

Sogni d'oro? Dai pediatri 5 buoni consigli

Oltre un milione di bambini soffre di una qualche forma di insonnia. E il giorno dopo, a scuola, sono svogliati, agitati e aggressivi. Colpa delle sbagliate abitudini di vita, acquisite fin da piccolissimi.

In qualsiasi famiglia, l'orario in cui i bambini devono andare a letto è fonte inesauribile di discussioni e lotte. Tra i piccoli, che vogliono strappare una mezz'ora in più, e i grandi, gelosi della propria ora di relax serale. Purtroppo la leggenda del bambino "gufo", che non ha mai sonno la sera e al mattino dorme come un sasso, contrapposto al bimbo "allodola", che crolla dopo cena e si alza prestissimo, rischia di essere solo una scusa per genitori senza polso.

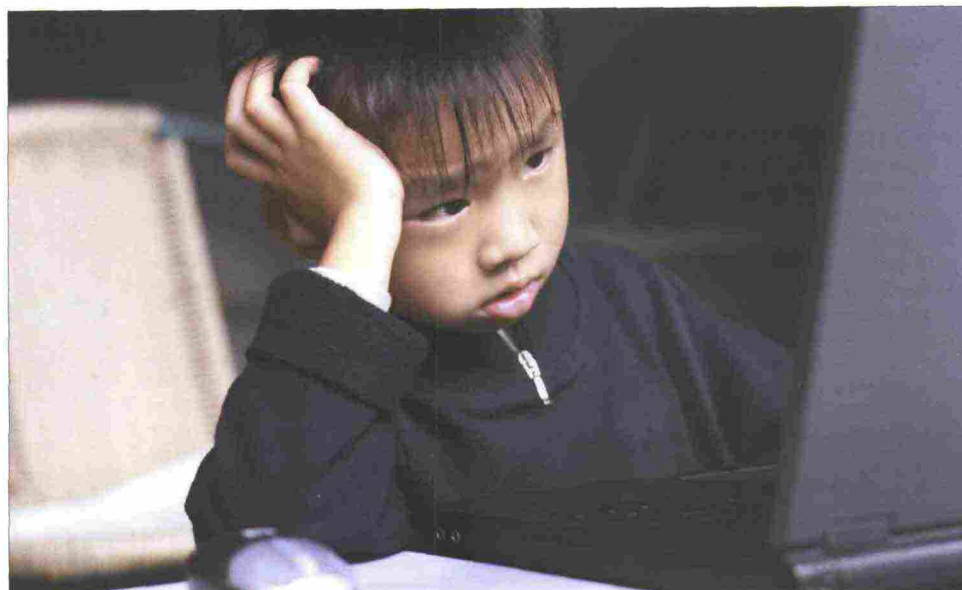
Lo sostiene Giuseppe Mele, presidente dell'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidoss): «I tempi del sonno e della veglia rientrano nel ritmo circadiano, cioè quella sorta di "orologio interno" che regola la vita di ognuno di noi. Il ritmo è sempre il frutto delle abitudini, perché è molto influenzato dall'ambiente che ci circonda. Non è un caso se in estate, nel momento in cui non ci sono gli impegni scolastici e la-



vorativi, si cambiano i ritmi del sonno e tutti, anche le cosiddette "allodole" vanno a letto e si svegliano un po' più tardi».

Resta il fatto che, durante il periodo della scuola, i bambini che dormono poco e male si riconoscono perché hanno disagi o disturbi del comportamento di giorno, a scuola e in famiglia: ciondolano sonnolenti sui banchi, a volte diventano aggressivi senza un motivo, spesso non riescono a stare attenti o sono agitati in classe.

I bambini dal sonno insufficiente sono tantissimi: oltre un milione di piccoli fra 3 e 14 anni soffre di



L'Angelo
in Famiglia
Marzo 2015

34



una forma d'insonnia, stando alle stime di **Paidoss**. Gli esperti sottolineano che nell'ultimo secolo i bimbi italiani hanno "perso" almeno un'ora di sonno e oggi la maggioranza dorme in media 40 minuti meno del dovuto.

«Sono pochi i casi - osserva Mele - in cui l'insonnia e i disturbi del sonno sono conseguenza di vere e proprie patologie come l'asma, il reflusso, disturbi dell'orecchio o le apnee ostruttive, che contrariamente a quanto si potrebbe pensare riguardano anche i più piccini (2-4% fra 2 e 8 anni) e dipendono spesso da anomalie delle prime vie aeree. Nella maggioranza dei bambini la difficoltà ad addormentarsi e i risvegli notturni sono colpa di cattive abitudini durante la giornata, acquisite fin da piccolissimi. In oltre otto casi su dieci l'insonnia dipende da fattori psico-fisiologici legati all'organizzazione della giornata, alla molteplicità di stimoli che si trovano intorno e alla *routine* data dai genitori, a cominciare dalla pessima abitudine di costringere i figli a seguirli nei locali e nei ristoranti fino a mezzanotte».

«I bambini fra i 3 e i 5 anni - prosegue Mele - dovrebbero dormire almeno dalle 11 alle 13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni: in realtà oggi non accade e la maggioranza "perde" almeno 40 minuti del monte ore necessario ad affrontare al meglio la giornata a scuola».

Per favorire un buon riposo, i pediatri propon-

gono le "regole dei cinque sensi" ispirate a vista, gusto, tatto, olfatto e udito. Ce le illustra Mele: «La vista ispira la regola che raccomanda di spegnere *tablet*, televisione e computer almeno un'ora prima di andare a letto, entro le otto di sera: sappiamo infatti che entrare sotto le coperte dopo le nove fa sì che i bimbi impieghino molto più tempo per addormentarsi e si sveglino più spesso di notte. La luce dei dispositivi elettronici altera la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il riposo, "sballando" il ritmo sonno-veglia di bambini e ragazzini: per questo è opportuno iniziare fin dall'ora di cena a ridurre l'esposizione a luci molto intense. Inoltre, si a tende e schermature per la luce esterna e a una lampada che possa essere regolata così da illuminare la stanza da letto dei bambini in modo *soft*, per aiutare i piccoli che hanno paura del buio ad addormentarsi in presenza di una luce molto fioca».

Il gusto è altrettanto utile a favorire il sonno dei bambini: «Una cena pesante e ricca di grassi - spiega Mele - magari consumata tardi, dopo le 20, ostacola il riposo, per cui è meglio offrire alimenti leggeri, meglio se contenenti triptofano, un mediatore che stimola la produzione di serotonina importante per il relax. Ne abbondano, ad esempio, pollo e tacchino, uova, pesce. Per rendere il triptofano ancora più disponibile per il cervello, inoltre, servono i carboidrati, meglio ancora se integrali. Una bella tazza di latte tiepido alla sera, prima di dormire, è un altro ottimo mezzo per favorire il riposo perché pure latte e yogurt sono importanti fonti di questa preziosa sostanza».

La "regola del tatto" consiglia di mantenere una temperatura fresca nella camera dei bambini, attor-

**...alcune
semplici
regole
ispirate
a vista, gusto,
tatto, olfatto
e udito
possono
aiutare
i più piccoli
ad avere notti
più serene...**



Salute

Un'insonnia spaziale

Un esperimento sulla qualità del sonno nello spazio. È quello condotto da Samantha Cristoforetti, astronauta italiana da novembre sulla stazione spaziale internazionale. Si chiama wearable monitoring ed è stato proposto dalla Fondazione don Gnocchi in collaborazione con l'Istituto Auxologico Italiano. L'ideatore è l'ingegnere Marco Di Rienzo, responsabile del laboratorio dei sensori indossabili e della telemedicina della Fondazione: «Con questo esperimento - spiega - vogliamo approfondire le conoscenze sui meccanismi biologici del sonno durante le emissioni spaziali. In particolare andiamo a misurare 200 volte al secondo l'attività elettrica e meccanica del cuore, il respiro e la temperatura durante il sonno della Cristoforetti», precisa lo scienziato.

Come viene effettuata la rilevazione del sonno? «Si utilizza - risponde Di Rienzo - il sistema di registrazione sviluppato nei nostri laboratori basato su un indumento intelligente: una maglietta in cotone che integra in gran parte sensori e collegamenti elettrici necessari per la registrazione dei dati. In questo modo l'utilizzo del sistema da parte dell'astronauta è estremamente semplificato». Insonnia e "altezze spaziali" sembrano un binomio purtroppo ben riuscito: ma le cause di questa correlazione non sono state ancora scoperte: «L'esperimento - riprende il responsabile del laboratorio della Don Gnocchi - è nato per rispondere a una problematica tipica dello spazio: durante missioni precedenti era stato evidenziato che la qualità del sonno degli astronauti è ridotta e le cause di questo fenomeno non sono ancora completamente determinate, perché le misure che sono state utilizzate finora non hanno evidenziato una differenza tra il sonno a terra e quello nello spazio».

Proprio per questo wearable monitoring potrebbe essere utilizzato anche a terra: «Queste conoscenze che andiamo ad approfondire nascono da una esigenza spaziale - precisa l'ingegnere -, ma potrebbero avere importanti ricadute anche a terra. Dove circa un quarto della popolazione del mondo occidentale soffre di disturbi del sonno, la cui rilevazione richiede apparecchiature complesse. Il sistema semplice che abbiamo utilizzato per lo spazio potrebbe essere utilizzato anche in situazioni quotidiane, ad esempio a domicilio, attraverso sistemi di telemedicina», conclude Di Rienzo.

Francesca Lozito



Samantha Cristoforetti



no ai 18 gradi: troppo caldo infatti altera la termoregolazione e impedisce un buon riposo. Altrettanto utile scegliere un pigiama in cotone traspirante, un po' più pesante per l'inverno, ma senza esagerare: l'obiettivo è non sudare a letto, altrimenti sarà ancora più probabile che il piccolo scaldi via le coperte e dorma male. «I materiali di letto e coperte sono importanti anche per la "regola dell'olfatto" - riprende Mele -. Lenzuola di cotone fresche e cambiate di frequente favoriscono il riposo, a maggior ragione se odorano di lavanda: sappiamo infatti che questa fragranza riduce la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, perciò può aiutare a rilassarsi prima del sonno. L'aria che si respira in camera da letto, poi, è fondamentale per i piccoli allergici e asmatici: se c'è polvere o si scelgono tessuti che non sono anallergici e diventano un ricettacolo di acari, inevitabilmente il riposo del bambino sarà compromesso da starnuti e fastidi dovuti all'ipersensibilità».

Infine, la regola dell'udito: «Una camera silenziosa è essenziale per prendere sonno e almeno 30 minuti prima di mettere a letto i bimbi la casa dovrebbe scivolare nel silenzio, riempiendosi soltanto di suoni gradevoli come una musica rilassante. Se si vive in una zona molto rumorosa e trafficata, può essere una buona idea utilizzare il cosiddetto "rumore bianco" che si può produrre con una macchina apposita o più semplicemente con un ventilatore o un purificatore d'aria elettrico: si tratta in sostanza di un rumore di fondo che con la sua omogeneità e continuità aiuta il cervello a non sentire altri suoni, riducendo perciò il fastidio degli eventuali rumori improvvisi dall'esterno e il rischio di risvegli notturni».