

**Lo stress dei piccoli**



**L'insonnia dei bambini tra tecnologia e cibi sbagliati**

Difficoltà a prendere sonno. Ma anche frequenti risvegli nel cuore della notte. Succede a più di un milione di bambini o ragazzini — tra i 3 e i 14 anni — secondo i calcoli dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) che lancia l'allarme in occasione del suo primo Forum Internazionale che si terrà a Napoli dal 25 al 27 settembre. Giocare con tablet, computer e telefonini fino a tarda sera, cene pesanti e andare a letto agli orari degli adulti sono comportamenti sbagliati. «I bambini fra i tre e i cinque anni dovrebbero dormire 11-13 ore, per arrivare a 8-9 ore dagli 11 ai 13 — spiega Giuseppe Mele, presidente Paidòss —. Oggi la maggioranza perde almeno 40 minuti di sonno a notte». In oltre otto casi su dieci i disturbi del sonno dipendono proprio «da fattori legati all'organizzazione della giornata e alla molteplicità di stimoli che ricevono». Che fare? Oltre a mandare i figli a letto presto, intorno alle 21, i pediatri lanciano le «regole dei 5 sensi». La prima (vista): spegnere tablet, tv e computer almeno un'ora prima di andare a letto. «La luce dei dispositivi elettronici altera la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il riposo», dice Mele. La

seconda (gusto): evitare una cena pesante e ricca di grassi, meglio mangiare alimenti che stimolano la produzione di serotonina come pollo, uova, pesce e latte. La terza regola (tatto): mantenere una temperatura di 18 gradi nella camera dei bambini e un pigiama non troppo pesante. La quarta regola (olfatto): usare detersivi o profumi a base di lavanda, «fraganza che aiuta a rilassarsi». La quinta regola (udito): «Almeno 30 minuti prima di mettere a letto i bimbi la casa dovrebbe scivolare nel silenzio». Se si vive in una zona movimentata si può utilizzare un suono «di fondo» omogeneo come quello di un ventilatore o di un deumidificatore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

