

stampa | chiudi

L'UNIONE SARDA.it

Sabato 20 settembre 2014 15:23

Un bimbo su 5 soffre d'insonnia Ecco le regole per fare sogni d'oro



UNA BAMBINA CHE DORME

Le abitudini sbagliate sono la causa della difficoltà ad addormentarsi e dei frequenti risvegli notturni in un bambino su cinque.

Giocare con computer e telefonini fino a tarda sera, mangiare pasti troppo pesanti a cena e andare a letto agli orari degli adulti. Abitudini sbagliate e sempre più diffuse, che sono tra le cause principali dell'insonnia che colpisce ben un bambino su cinque tra i 3 e i 14 anni. Le conseguenze della difficoltà ad addormentarsi e dei frequenti risvegli notturni, secondo i pediatri, non sono di poco conto: iperattività, poca attenzione, aggressività e calo del rendimento scolastico. A lanciare l'allarme è l'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) in occasione del suo primo Forum Internazionale, che si terrà a Napoli dal 25 al 27 settembre. "La maggioranza dei bimbi 'perde' almeno 40 minuti di sonno a notte", sottolinea Giuseppe Mele, presidente Paidòss. Tuttavia, prosegue, "sono pochi i casi in cui l'insonnia è conseguenza di vere e proprie patologie come asma, reflusso, disturbi dell'orecchio o apnee ostruttive. In 8 casi su 10 dipende da fattori legati all'organizzazione della giornata" e alla molteplicità di stimoli da cui sono circondati. Per questo dai pediatri arrivano le regole dei 5 sensi per assicurare 'sogni d'oro': niente dispositivi con schermi luminosi dopo le 20, una tazza di latte prima di dormire, profumo di lavanda per ridurre la frequenza cardiaca, temperatura ambiente non troppo calda, infine iniziare a ridurre i rumori in casa una mezz'ora prima di andare a letto.