



SALUTE

SOTTO ACCUSA COMPUTER E TELEFONINI

ALLARME PEDIATRI: UN BIMBO SU 5 SOFFRE D'INSONNIA

Iperattività, poca attenzione, aggressività e calo del rendimento scolastico: questi sono i disturbi che colpiscono i bambini che soffrono d'insonnia

20 settembre 2014 - 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.

Errata organizzazione della giornata

"La maggioranza dei bimbi 'perde' almeno 40 minuti di sonno a notte", ha sottolineato Giuseppe Mele, presidente dell'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza, "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.

Pediatri: rispettate queste 5 regole

I pediatri hanno formulato 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 dell'ambiente non troppo calda, e ridurre i rumori in casa mezzora prima di andare a letto.