

● SALUTE E BENESSERE

PEDIATRIA

Il buon sonno comincia da BAMBINI



Getty Images

DORMIRE BENE È SOPRATTUTTO QUESTIONE DI REGOLE, CHE VANNO INSEGNATE FIN DA PICCOLI. PER REGALARE A TUTTI SOGNI D'ORO

Quante ore dovrebbe dormire un bambino? E un'adolescente? Sono le domande che si fanno i genitori davanti alle notti disturbate dei loro figli. Perché un buon riposo è garanzia di migliore condotta e resa nello studio. È quanto emerso recentemente a Napoli, al primo Forum Internazionale di **Paidòss, l'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza**. Tra gli under 14, è stato rilevato, l'insonnia colpisce fino a un minore su cinque. E spesso si associa a disturbi del comportamento come iperattività, scarsa capacità di attenzione e aggressività, oltre che a un peggiore rendimento scolastico. In otto casi su dieci, però, il problema è da attribuire solo a cattive abitudini.

EVITARE LA TV IN CAMERA

Ci sono due categorie di persone: i gufi e le allodole, quelli, cioè, che tendono a essere "animali notturni" e quelli che, invece, si svegliano all'alba. Conferma **Angelo Massagli, direttore dell'U.O.C. di Neuropsichiatria Infantile dell'Asl di Lecce e membro del Comitato tecnico scientifico di Paidòss**:

«Esiste un'impostazione genetica che determina il personale ritmo sonno-veglia, ma questa caratteristica costituzionale può essere modificata». Posto che i più piccoli dovrebbero dormire 12 ore per notte, che diventano 10 in età scolare e che possono ridursi a 8 nell'adolescenza, la prima regola è andare a dormire sempre alla stessa ora, anche se si possono fare eccezioni durante le vacanze: entro le 21 prima dei 6 anni, non oltre le 21.30 in età scolare e massimo le 23 per gli adolescenti. Pessima abitudine, è vedere la

televisione quando si cena o stando a letto. «Sarebbe meglio non tenere la tv in camera e spegnerla un po' prima di andare a dormire, perché alcuni programmi, se visti di sera possono determinare un sovraeccitamento che rende più difficile e agitato il sonno», dice Massagli. «Dopo cena, è bene chiacchierare con i propri figli, stimolare la lettura di un libro o leggerlo direttamente ai più piccoli. Il vero problema è che oggi, oltre alla tv, i ragazzi hanno a disposizione videogiochi, computer e telefoni cellulari e i genitori

devono regolamentare anche il loro uso, specie la sera».

CENA LEGGERA E NIENTE TÈ

I disturbi del sonno sono in parte riconducibili a dissonnie e parasonnie. Spiega Massagli: «Le dissonnie si manifestano con una difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno; le parasonnie, invece, comprendono una serie di disturbi tra cui il *pavor nocturnus* (svegliarsi urlando e la mattina non ricordare nulla), gli incubi (il brutto sogno) o il bruxismo (digrignare i denti). Nella maggior parte dei casi, però, il sonno disturbato non ha una causa organica». Anche l'alimentazione ha il suo peso: niente cene difficili da digerire e no all'assunzione, nelle ore serali, di bevande eccitanti come tè e bibite contenenti caffeina. «Se nonostante tutto i problemi permangono, può essere utile, dietro consiglio del pediatra, assumere un integratore a base di melatonina, un particolare ormone prodotto dal nostro corpo e privo di controindicazioni, che ha un effetto positivo nella regolazione del ciclo sonno-veglia», conclude Massagli.

Barbara Pedron

IL RISPETTO DEI CINQUE SENSI

Dormire bene nel rispetto dei cinque sensi. Come consiglia a tutti Giuseppe Mele, presidente di Paidòss.

VISTA La sera, in casa, una luminosità soffusa favorisce il rilassamento e, di conseguenza, un buon sonno.

GUSTO Prima di andare a letto si a una tazza di latte tiepido, fonte di triptofano, sostanza che stimola la produzione di serotonina.

TATTO Stare freschi concilia il sonno: meglio usare pigiama e lenzuola in puro cotone e tenere sempre la temperatura della camera entro i 18 gradi.

OLFATTO Si a lenzuola profumate di lavanda, perché questa fragranza riduce la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, aiutando così ad addormentarsi.

UDITO Mezz'ora prima di andare a letto "riempire" la casa di musica rilassante o di "rumore bianco", un suono di fondo continuo e omogeneo, come ad esempio quello del ventilatore, che aiuta il cervello a non sentire altro.