

Pediatri, allarme insonnia per 1 milione di bambini

Sono oltre un milione di piccoli fra 3 e 14 anni a soffrire di una forma d'insonnia, stando alle stime diffuse dai pediatri dell'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) durante loro 1° Forum Internazionale che si svolge a Napoli da oggi al 27 settembre. 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, ma escludono decisamente un 'posticipo' degli orari scolastici come apparso recentemente su alcuni giornali: il ciclo biologico giorno-notte va rispettato e per restituire agli under 14 notti di buon riposo, i pediatri presentano dunque le "regole dei cinque sensi" per favorire il sonno. Ispirate a vista, gusto, tatto, olfatto e udito, spiegano passo per passo ai genitori come far sì che la cameretta sia adatta al riposo e come combattere le brutte abitudini che, in otto casi su dieci, sono responsabili delle difficoltà ad addormentarsi e dei risvegli notturni dei figli.

"Sono pochi i casi 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 - osserva Giuseppe Mele, presidente Paidòss -. Nella maggioranza dei bambini la difficoltà ad addormentarsi e i risvegli notturni sono colpa di cattive abitudini durante la giornata: 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. Il loro diritto al riposo deve essere messo al primo posto. I bambini fra i tre e i cinque anni 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".

