

Rai
Televideo

INSONNIA DEI GIOVANI,
PER PAIDOSS E' ALLARME

Allarme dell'Osservatorio naz.le sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss): l'insonnia colpisce fino a un under 14 su 5 e spesso si associa a disturbi del comportamento come iperattività, scarsa capacità di attenzione, aggressività, oltre che a un calo consistente del rendimento scolastico. Nel corso dell'ultimo secolo si è persa più di un'ora di sonno a notte anche fra i bambini più piccoli, che oggi dormono in media 40 minuti meno del necessario.

Inoltre in 8 casi su 10 l'insonnia non è una vera patologia, bensì conseguenza di cattive abitudini. E le responsabilità sono molto spesso soltanto dei genitori.