



Il sonno

Negli ultimi decenni l'importanza che viene data al sonno dalla nostra società è andata diminuendo, considerandolo alla stregua di un tempo perso rispetto alle altre attività. Tale modalità di pensiero va contrastata già a partire dall'infanzia in ragione del fatto che nello stesso periodo la medicina ha scoperto gli innumerevoli benefici per la salute derivanti da un sonno corretto.

QUINDI IL PRIMO PASSO CHE SI CHIEDE AI GENITORI È DI COMPRENDERE QUANTO SIA IMPORTANTE PER LORO E PER IL LORO BAMBINO UN SONNO ADEGUATO PER QUANTITÀ E QUALITÀ.

Ecco qualche dato: ben il 35 - 40% dei bambini soffre di problemi di sonno durante la crescita.

È bene tenere presente che ogni bimbo è diverso dall'altro. Pensare che tutti debbano comportarsi allo stesso modo al momento di andare a nanna e durante la notte è sbagliato. Ci sono bambini che si addormentano facilmente e altri che hanno molte difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno, bambini che dormono ininterrottamente e altri che si svegliano di continuo, piccoli che hanno bisogno di poche ore di riposo e altri che invece necessitano di riposare a lungo.

DI QUANTO SONNO ABBIAMO BISOGNO?

I ricercatori che si occupano di sonno ritengono che ci siano molte variazioni legate al singolo individuo, comunque in linea di massima questi sono i periodi medi di sonno, variabili alle diverse età:

■ I BAMBINI FINO A 12 MESI	14-18	ore durante il giorno e la notte
■ ETÀ PRESCOLARE	12-14	ore distribuite nelle 24 ore
■ SCUOLA ELEMENTARE:	10-12	ore al giorno
■ SCUOLA SUPERIORE	8-10	ore al giorno
■ ADULTI	7-9	ore al giorno

CHE COSA SUCCEDDE QUANDO SI DORME POCO?

Qui di seguito vengono indicati gli effetti della mancanza di un sonno regolare:

- **Comportamento:** aggressività, sentimenti antisociali, iperattività, incapacità di controllo.
- **Emozione:** depressione, ansietà, stress, inquietudine, irritabilità
- **Pianificazione:** difficoltà nell'organizzarsi, nella gestione dei tempi, arrivare in ritardo a scuola, ripetitività, non memoria dei compiti
- **Concentrazione:** disattenzione, mancanza di concentrazione
- **Creatività:** meno stimoli creativi
- **Risoluzione dei problemi:** scarso controllo del comportamento e difficoltà con gli altri
- **Astrazione:** difficoltà in matematica, scienze, lingue, concetti astratti
- **Coordinamento motorio:** diminuzione dell'attività sportiva, rischio di incidenti, goffaggine
- **Peso:** rischio di obesità e sovrappeso
- **Salute:** maggior rischio di malattia per ridotta reazione del sistema immunitario
- **Apprendimento:** il sonno REM e i sogni sono fondamentali per la memoria, in particolare per i ricordi più complessi come concetti matematici e linguaggio.

COME PROMUOVERE UN BUON SONNO, ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"

COMPORAMENTI O ABITUDINI DA METTERE IN ATTO PER AIUTARE IL VOSTRO BAMBINO MA ANCHE VOI GENITORI
A RIPOSARE E DORMIRE IN MODO CORRETTO.

L'ELENCO CHE SEGUE SERVE PROPRIO COME AIUTO A TUTTE LE ETÀ:



- ✗ Nessun uso di video-gioco o del computer, di tablet o della TV un'ora prima di coricarsi
- ✗ No alla televisione in camera da letto
- ✗ Monitorare l'uso del telefono cellulare a letto
- ✗ Spegnerne o evitare che siano a disposizione televisione, computer, tablet, telefoni cellulari nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente durante la notte
- ✗ No a coca cola o bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o cibo piccante 3-4 ore prima di coricarsi. Terminare la cena almeno 2 ore prima di coricarsi, la digestione non aiuta il sonno; invece una tisana calda può essere usata, lo concilia
- ✗ No a esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea.

- ✓ Mantenere costante la routine del sonno, l'orario della nanna, è molto importante per i più piccoli; usare eventualmente tecniche di rilassamento come la respirazione
- ✓ Assicurarsi che la camera da letto sia adeguata, confortevole per temperatura, luce, rumori
- ✓ Utilizzare un diario del sonno per verificare quante ore si dorme: è sufficiente il tempo dedicato al sonno?
- ✓ Convincere i bambini che è importante dormire bene: per questo si cerca di applicare le regole!
- ✓ Imparare a rilassarsi ed ad abbandonare le preoccupazioni e lo stress.

E CHE ALTRO FARE SE LE REGOLE SOPRA ESPOSTE NON RIESCONO DA SOLE A MIGLIORARE IL SONNO DEI BAMBINI?

È il pediatra del bambino la persona più idonea che i genitori devono consultare: il medico può decidere di prescrivere per periodi specifici e sotto suo controllo prodotti utili a indurre o ripristinare il sonno fisiologico. Il pediatra può anche decidere di inviare il bambino a consulto specialistico (neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta) quando la situazione è più complessa o il disturbo è secondario ad altre malattie.

Per saperne di più

1. www.sleepchild.com/index_it.htm (opuscolo di Oliviero Bruni)
 2. Murgia Vitalia, Anna Maidecchi, Rita Pagiotti: *Disturbi del sonno nel bambino*, Aboca ed, San Sepolcro (AR), 2008
 3. www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf
 4. www.sleephealthfoundation.org.au
 5. www.amazon.com/Clinical-Guide-Pediatric-Sleep
- Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP**
Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo

