



Papi
Materassi
Il materasso dei papà

Bimbi e ragazzi dormono poco: i principi fondamentali per un sonno migliore





Dormire bene non è un lusso, **ma una necessità fondamentale per la salute di tutti, a partire dai più piccoli**. Tuttavia, bambini e adolescenti oggi dormono poco e male, e i disturbi del sonno sono sempre più diffusi e spesso sottovalutati.

Questa mancanza di riposo adeguato ha conseguenze **significative** sulla crescita, l'apprendimento, l'umore e il benessere generale. Per affrontare questa problematica, è stato sviluppato un elenco che sfata falsi miti e offre consigli pratici per migliorare la qualità del sonno dei più giovani.

L'importanza del sonno per bambini e adolescenti

"Il sonno è un elemento fondamentale per la salute dei bambini e degli adolescenti, **ma ancora troppo spesso viene sottovalutato**. Con questa iniziativa vogliamo sensibilizzare i genitori sull'importanza di un riposo adeguato, perché **dormire bene significa crescere meglio**."

Sfatare i falsi miti sul sonno è essenziale per migliorare le abitudini e la qualità del riposo. Troppo spesso, credenze errate portano a comportamenti che penalizzano il benessere dei bambini. **L'obiettivo è fornire informazioni chiare e basate su evidenze scientifiche, affinché i genitori possano adottare strategie efficaci per garantire un sonno ristoratore ai propri figli.**

Quanto sonno serve ai ragazzi?

Le raccomandazioni degli esperti per la popolazione in età scolare sono di dormire:

- Tra le 9 e le 11 ore per i bambini di 6-13 anni.
- Tra le 8 e le 10 ore per gli adolescenti di 14-17 anni.

Bambini e adolescenti hanno esigenze e orari diversi: i bambini possono avere difficoltà ad addormentarsi da soli, mentre gli adolescenti tendono naturalmente a rimanere svegli fino a tardi a causa dei cambiamenti nei ritmi biologici. Per gli adolescenti, può essere difficile autoregolarsi nel ritmo sonno-veglia o nell'uso dei dispositivi elettronici, soprattutto la sera quando sono rilassati in camera loro. È quindi importante che i genitori stabiliscano regole per aiutare i figli a gestire i ritmi quotidiani, iniziando a seguirle qualche giorno prima del suono della prima campanella.

I dati allarmanti sul sonno dei più giovani

Gli studi confermano che il sonno è essenziale per il corretto sviluppo cerebrale, la memoria, la regolazione emotiva e il rafforzamento del sistema immunitario. Eppure, i numeri parlano chiaro:



- Il 20-30% dei bambini sotto i 2 anni e il 15% di quelli sopra i 2 anni soffre di insonnia.
- Il 12% dei bambini in età prescolare russa abitualmente, un fenomeno che può nascondere problemi più seri.
- Negli adolescenti, la privazione di sonno è in aumento, spesso a causa dell'uso di dispositivi elettronici nelle ore serali. Solo il 15% dorme le 8-10 ore raccomandate.

Le conseguenze di un sonno insufficiente o di scarsa qualità sono molteplici: difficoltà di concentrazione, irritabilità, calo delle prestazioni scolastiche, rischio di sovrappeso e, nel lungo periodo, problemi cardiovascolari e metabolici.

I falsi miti sul sonno: cosa c'è di vero?

1. **"Se recupero nel weekend, posso dormire poco in settimana"** → **Falso!** Il debito di sonno non si annulla dormendo di più nei fine settimana. Il corpo ha bisogno di un ritmo costante per funzionare al meglio.
2. **"Il russare nei bambini è solo un fastidio"** → **Falso!** Russare più di tre volte a settimana per almeno tre mesi è una patologia da non sottovalutare. Può essere il segnale di apnee ostruttive del sonno, un disturbo che aumenta il rischio di malattie cardiache, comportamentali e di accrescimento.
3. **"Gli adolescenti sono pigri se vanno a dormire tardi"** → **Falso!** Il loro orologio biologico si sposta naturalmente in avanti, rendendo più difficile addormentarsi presto. Tuttavia, la scuola e gli impegni mattutini li costringono a dormire meno, accumulando debiti di sonno.
4. **"Usare il cellulare prima di dormire non incide sul sonno"** → **Falso!** La luce blu riduce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, rendendo più difficile addormentarsi.
5. **"Saltare il pisolino aiuta i bambini a dormire meglio di notte"** → **Falso!** I bambini piccoli hanno bisogno di sonnellini per evitare stanchezza eccessiva ed eccitazione, che rendono più difficile l'addormentamento la sera.
6. **"Mangiare cioccolato o bere bevande energetiche la sera non influisce sul sonno"** → **Falso!** Caffè ed energy drink possono rimanere in circolo per ore, disturbando il riposo notturno.
7. **"Lasciare piangere un bambino lo abitua a dormire"** → **Falso!** Il sonno sereno si costruisce con una routine rassicurante, non con il pianto prolungato.
8. **"Se un bambino si sveglia spesso di notte, significa che ha già riposato abbastanza"** → **Falso!** I risvegli notturni possono essere segno di problemi del sonno.



9. **"Fare sport intenso prima di dormire aiuta il sonno"** → **Falso!** L'attività fisica è utile, ma va evitata nelle 2-3 ore precedenti l'addormentamento perché accentua lo stato di veglia, la frequenza cardiaca e il livello degli ormoni dello stress.
10. **"Un bambino che ha apnee nel sonno o ha dormito poco o male, il giorno dopo si addormenta a scuola"** → **Falso!** Molti bambini, a differenza degli adulti o degli adolescenti, non si addormentano quando sono stanchi, ma diventano irritabili e iperattivi, e spesso vengono scambiati per bambini con problemi comportamentali.

La salute del sonno deve essere una priorità. Il sonno è essenziale per la salute e il benessere. Un buon sonno promuove la resilienza, mentre un sonno non ottimale ha impatti negativi su quasi tutti gli aspetti del corpo e della mente. Il sonno è importante quanto la nutrizione e l'esercizio fisico.

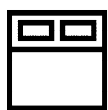
Il sonno è il modo in cui il nostro organismo si ricarica delle energie spese durante la veglia ed è cruciale per il consolidamento della memoria e per la concentrazione. Durante il sonno, le informazioni utili apprese durante il giorno vengono fissate, mentre quelle superflue vengono rimosse. Dormire bene e a sufficienza favorisce l'apprendimento, la memorizzazione a lungo termine e la gestione delle emozioni.

L'insonnia, un vero spauracchio per grandi e piccini.

Si stima che nel mondo industrializzato il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni soffra di disturbi del sonno, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%. Rispetto a cento anni fa, i bambini nel mondo occidentale dormono in media 2 ore in meno. Le cause principali? I ritmi frenetici, l'aumento delle luci artificiali e l'uso sempre più precoce degli strumenti elettronici hanno causato una discordanza tra il ritmo sonno-veglia naturale del bambino e le esigenze sociali. I disturbi del sonno, aumentati soprattutto negli ultimi 20-30 anni, possono avere effetti negativi sulla salute e sulla qualità della vita del bambino, ma anche dei genitori. Non stupisce, quindi, che siano uno dei principali fattori di ansia per mamme e papà e uno dei motivi più frequenti di visita dal pediatra o dal neuropsichiatra infantile.

Cosa si intende per disturbi del sonno nel bambino?

I più comuni sono:



Insonnia (20-30%)

Parasonnie (25%)

Disturbi del ritmo circadiano (7%)

Disturbi respiratori del sonno (2-3%)

Disturbi del movimento legati al sonno (1-2%)

Ipersonnie (0,01-0,20%)

I disturbi del sonno nel bambino possono manifestarsi a diverse età. Nella prima infanzia predominano difficoltà di addormentamento, risvegli frequenti, parasonnie (come il pavor nocturnus o risvegli confusionali) o disturbi respiratori del sonno (ad esempio, la sindrome delle apnee ostruttive). Nelle età successive, possono comparire con maggiore frequenza disturbi del ritmo circadiano e disturbi del movimento correlati al sonno. In adolescenza, sono più comuni disturbi legati alla scarsa igiene del sonno, favoriti da stili di vita scorretti.

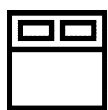
Le cause dei disturbi del sonno nel bambino

Possono coesistere molteplici fattori, da cause organiche a una cattiva igiene del sonno. Tra le prime, hanno un ruolo importante i fattori genetici (studi sui gemelli e sulla familiarità hanno dimostrato, per esempio, una forte influenza genetica nell'insonnia) e l'ordine di nascita: alcuni studi riportano una maggiore frequenza di insonnia nei primogeniti e nei figli unici.

Anche un'eventuale depressione materna può essere all'origine dell'insonnia in un bambino: il 38% delle madri di "cattivi dormitori" ha sintomi nevrotici e/o depressivi, e l'85% manifesta sentimenti ambivalenti nei confronti del bambino. Gli errori comportamentali dei genitori possono, invece, manifestarsi durante i risvegli, come la tendenza ad accorrere subito e a prendere in braccio il bambino sia all'addormentamento che durante i risvegli, o l'abitudine alla condivisione del letto dei genitori. Un altro fattore importante è la modalità di alimentazione: i risvegli notturni a 6 e a 12 mesi sono più frequenti nei bambini allattati al seno (52%) rispetto a quelli allattati artificialmente (20%), verosimilmente a causa dell'allattamento a domanda, più comune nei bambini allattati al seno.

Le conseguenze di un sonno insufficiente o di cattiva qualità nei bambini

"Sono molteplici e spesso misconosciute". Una cattiva qualità del sonno può comportare diversi disturbi che molti non attribuiscono a un'alterazione del sonno:



Ridotte performance scolastiche e problemi di apprendimento:

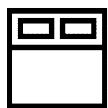
- Il 28% dei bambini con insufficiente quantità di sonno si addormenta a scuola almeno una volta a settimana.
- Il 22% si addormenta mentre fa i compiti.
- Il 32% è troppo stanco per fare sport.
- Sonnolenza, disattenzione, ridotta memoria di lavoro, scarso controllo degli impulsi e disregolazione del comportamento.
- Rischio di traumi accidentali.
- Obesità, disturbi metabolici, predisposizione al diabete.
- Aumento del rischio di sviluppare ADHD, disturbo oppositivo-provocatorio e disturbi depressivi.
- In adolescenza, abuso di alcol, cannabis e altre droghe, depressione e intenzioni suicide.

Non ultimo, il problema del sonno del bambino può avere ripercussioni su tutto l'ambito familiare, determinando una scarsa salute fisica e mentale dei genitori, favorendo lo sviluppo di una depressione materna e un notevole stress familiare. Inoltre, molti casi di abuso sui bambini e addirittura di infanticidio sono attribuibili alla deprivazione di sonno dei genitori.

Le tecniche comportamentali dovrebbero rimanere la prima linea di trattamento dell'insonnia. Si ricorre a interventi farmacologici solo quando queste hanno fallito o se esistono difficoltà oggettive per applicarle. Ad oggi, non esistono farmaci approvati per l'insonnia in età pediatrica, né dall'FDA né dall'EMA, e i dati in letteratura per valutarne l'efficacia sono carenti, soprattutto per aspetti metodologici.

Gestione dei dispositivi elettronici

Molti genitori si trovano in difficoltà quando devono far restituire il cellulare ai propri bambini. Che lo stessero usando per ascoltare musica, guardare video o giocare, molti bambini resistono strenuamente quando arriva il momento di interrompere l'attività. Alcuni piangono, urlano o corrono via con il telefonino. Se il bambino non riesce a gestire l'uso del cellulare, la soluzione più semplice potrebbe essere quella di non darglielo. Non perché la tecnologia sia negativa, ma perché potrebbe essere troppo stimolante per la sua mente in formazione. In alternativa, si possono proporre attività come ascoltare musica da un CD, sfogliare un album di foto stampate o dedicarsi a giochi tradizionali. Pian piano, la richiesta di



dispositivi elettronici diventerà meno assidua, e la tecnologia tornerà a occupare un posto meno centrale nella vita del bambino.

Conclusioni

Il sonno è un pilastro fondamentale per la salute e il benessere dei bambini e degli adolescenti. Educare i genitori e i ragazzi stessi sull'importanza di un riposo adeguato è il primo passo per contrastare i disturbi del sonno e le loro conseguenze. Seguire il decalogo e adottare buone abitudini può fare la differenza, garantendo ai più giovani una crescita sana ed equilibrata.

Investire nel sonno significa investire nel futuro dei nostri figli. Non è mai troppo tardi per iniziare a migliorare le abitudini e creare un ambiente favorevole al riposo. Dormire bene è un diritto di tutti, e un dovere per chi si prende cura dei più piccoli.