



Disturbi del sonno, ne soffre un bambino su quattro



Un problema per molti genitori. I consigli degli esperti riuniti al 74° Congresso della Società italiana di pediatria

Stampa



13 giugno 201

ANCHE i più piccoli fanno i conti con l'insonnia. E se dai sei anni fino all'adolescenza i disturbi del sonno interessano circa una persona su dieci, il dato è ancora più alto (un bambino su quattro) al di sotto dei cinque anni di età. Tra i disturbi più comuni nei bambini ci sono insonnie (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%). Se ne parla in questi giorni a Roma al 74° Congresso della Società italiana di pediatria (Sip), al quale partecipano esperti di pediatria provenienti da tutta Italia.

"I disturbi del sonno nel bambino si possono manifestare a diverse età – spiega **Marco Angriman**, neuropsichiatra infantile dell'ospedale centrale di Bolzano - nella prima infanzia predominano difficoltà di addormentamento e risvegli frequenti, parasonnie, ad esempio pavor notturno o risvegli confusionali, i disturbi respiratori del sonno, ad esempio sindrome delle apnee ostruttive, mentre nelle età successive possono comparire con maggiore frequenza disturbi del ritmo circadiano e disturbi del movimento correlati al sonno, e soprattutto in adolescenza, disturbi legati alla scarsa igiene del sonno, favoriti dagli stili di vita scorretti".

LEGGI "Quando Lupo Alberto mi aiutò a capire che soffrivo di narcolessia"

• LE CONSEGUENZE DEL SONNO INSUFFICIENTE

Una cattiva qualità del sonno o un sonno insufficiente nei bambini ha diverse conseguenze, "molto spesso misconosciute" sottolinea **Oliviero Bruni**, neuropsichiatra infantile, esperto di disturbi del sonno nel bambino. "Infatti - spiega Bruni - una cattiva qualità del sonno può comportare diversi disturbi che molti non attribuiscono a una alterazione del sonno. Tra queste le ridotte performance scolastiche e problemi di apprendimento: il 28% dei bambini con insufficiente quantità di sonno si addormenta a scuola una volta a settimana, il 22% facendo compiti e il 32% è troppo stanco per fare sport".

E la lista non finisce qui: oltre a sonnolenza diurna, c'è anche "disattenzione, ridotta memoria di lavoro, scarso controllo degli impulsi, disregolazione del comportamento, rischio di traumi accidentali, oltre che conseguenze forse meno intuitive, come obesità, disturbi metabolici, predisposizione al diabete, aumento del rischio di sviluppare l'Adhd (cioè il disturbo da deficit di attenzione e iperattività), depressione, intenzioni suicidarie e abuso di alcool, cannabis e altre droghe in adolescenza", sottolinea Bruni, che analizza anche le ripercussioni negative sulla salute dei genitori: "Non ultimo è da considerare che il problema del sonno del bambino può avere ripercussione su tutto l'ambito familiare determinando una scarsa salute fisica e mentale dei genitori, favorendo lo sviluppo di una depressione materna e infine un notevole stress familiare. E' infine da considerare che molti casi di abuso al bambino e addirittura di infanticidio sono da attribuire alla privazione di sonno dei genitori".

• LE CAUSE DEL DISTURBO

Possano essere diversi i fattori alla base del disturbo del sonno: gli esperti parlano di fattori genetici (studi sui gemelli e sulla familiarità hanno dimostrato, per esempio, una forte influenza genetica nell'insonnia) alla depressione materna che può essere la causa dell'insonnia in un bambino: il 38% delle madri di 'cattivi dormitori' ha sintomi nevrotici e/o depressivi, l'85% ha sentimenti ambivalenti nei confronti del bambino. Per arrivare poi agli errori di comportamento dei genitori, come l'abitudine alla condivisione del letto con il proprio bimbo o la tendenza ad accorrere subito e a prendere in braccio il bambino durante i risvegli. Un altro fattore molto importante è la modalità di alimentazione: i risvegli notturni a 6 e a 12 mesi sono più frequenti nei bambini allattati al seno: 52% contro 20% di quelli allattati artificialmente.

Ma prevenire i disturbi del sonno si può. Come? In occasione del Congresso è stato presentato il Progetto "Dormire bene per crescere bene", della Società italiana cure primarie pediatriche (Sicupp), un'iniziativa che ha lo scopo di aumentare le conoscenze dei Pediatri di famiglia affinché possano fornire ai genitori indicazioni utili per favorire una più corretta igiene del sonno dei bambini. "Molto importante è la prevenzione nel primo anno di vita - puntualizza **Emanuela Malorgio**, pediatra di famiglia Sicupp, esperta di problemi del sonno - perché le abitudini errate acquisite in questo periodo renderanno più difficile avere un'autonomia di addormentamento anche negli anni successivi". Così l'esperta consiglia qualche strategia per il primo anno di vita: "Far dormire il bambino sempre nella stessa stanza adeguatamente preparata, evitando di farlo addormentare in ambienti diversi; rispettare l'orario in cui va a nanna e dai 3-4 mesi di vita (cioè da quando compare la fase di addormentamento) dissociare la fase dell'alimentazione da quella del sonno, che vuol dire staccarlo dal seno o dal biberon quando si sta per addormentare e metterlo sul lettino. Le buone abitudini - conclude - vanno consolidate durante la crescita".

Mi piace [Piace a Manuela Boerci ed altri 3,6 mln.](#)



GUARDA ANCHE

PROMOSSO DA TABOOL/

I sintomi dello scompenso cardiaco

Sportello Cuore

Inchiesta stadio della Roma, Raggi: "Progetto va avanti? Se è tutto regolare, spero di sì"

Roma, quando Raggi non era sindaco e denunciava il degrado: il videoconfronto con la situazione odierna

Divisione Stampa Nazionale — GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA