

GLI ESPERTI ECCO LE REGOLE PER DORMIRE BENE

Computer e tv un bimbo su cinque soffre d'insonnia

● **ROMA.** Scarsa attenzione, scatti di aggressività e calo del rendimento potrebbero essere sintomi di insonnia, problema che interessa un bambino su 5 e, in genere, non deriva da patologie ma da cattive abitudini. Giocare con tablet, computer e telefonini fino a tarda sera, cene troppo pesanti e andare a letto agli orari degli adulti sono, infatti, comportamenti sbagliati che molti genitori non si premurano di evitare. Tanto che oltre un milione di piccoli fra 3 e 14 anni soffre di difficoltà ad addormentarsi o frequenti risvegli notturni.

A lanciare l'allarme è l'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss), in occasione del suo primo Forum Internazionale, che si terrà a Napoli dal 25 al 27 settembre. «I bambini fra i tre e i cinque anni dovrebbero dormire dalle 11 alle 13 ore, per poi arrivare a 8-9 ore dagli 11 ai 13. Oggi non accade e la maggioranza perde almeno 40 minuti di sonno a notte», sottolinea Giuseppe Mele, presidente Paidòss. In oltre otto casi su dieci i disturbi del sonno dipendono «da fattori legati all'organizzazione della giornata e alla molteplicità di stimoli che ricevono». Oltre a raccomandare ai genitori di mandar i figli a letto presto, intorno alle 21, i pediatri lanciano perciò le «regole dei 5 sensi» per fare sogni d'oro. Cominciando dalla vista, raccomandano di spegnere tablet, TV e computer almeno un'ora prima di andare a letto «la luce dei dispositivi elettronici altera la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il riposo», chiarisce Mele. Riguardo al gusto, evitare «una cena pesante e ricca di grassi, magari consumata tardi» e preferire «alimenti come pollo, uova, pesce e latte. La «regola del tatto» consiglia una temperatura di circa 18 gradi nella camera dei bambini e un pigiama non troppo pesante. La regola dell'olfatto, specifica Mele, consiglia detersivi o profumi a base di lavanda, «la fragranza riduce la frequenza cardiaca e aiuta a rilassarsi». Quanto, infine, all'udito, «almeno 30 minuti prima di mettere a letto i bimbi la casa dovrebbe scivolare nel silenzio, riempiendosi di suoni gradevoli».

