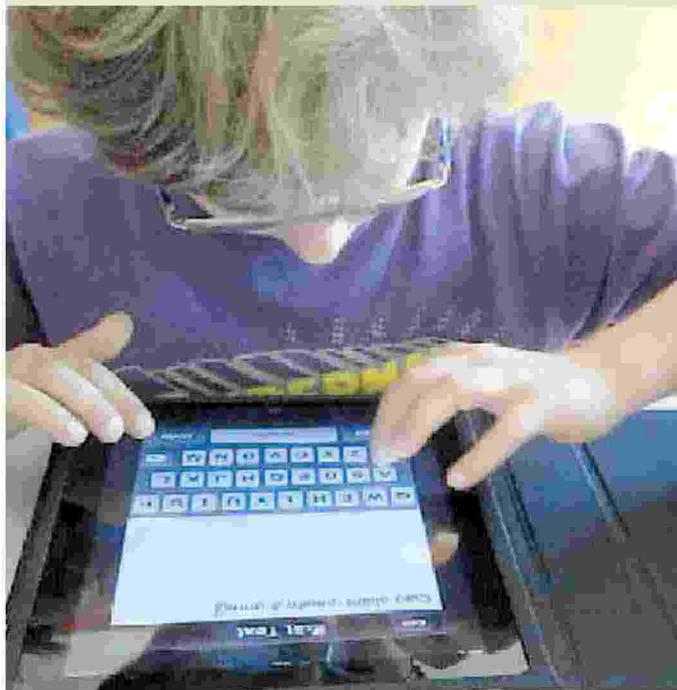


### CATTIVE ABITUDINI SERALI



## Un bimbo su cinque soffre d'insonnia a causa del tablet

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 comportamenti sbagliati. A lanciare l'allarme è **L'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza**

