

Internazionale.it

ULTIME TMNEWS

Salute. Pediatri: oltre 1 mln bimbi offre di insonnia, 1 under 14 su 5



Roma, 20 set. (TMNews) – L'insonnia colpisce fino a un under 14 su cinque e spesso si associa a disturbi del comportamento come iperattività, scarsa capacità di attenzione, aggressività, oltre che a un calo consistente del rendimento scolastico. Nel corso dell'ultimo secolo si è "persa" più di un'ora di sonno per notte anche fra i bambini più piccoli, che oggi dormono in media 40 minuti meno del necessario. In oltre otto casi su dieci tuttavia l'insonnia non è una vera patologia, bensì conseguenza di cattive abitudini. E le responsabilità sono solo dei genitori. A lanciare l'allarme sono i pediatri in base alle prime anticipazioni delle stime elaborate dall'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) in occasione del suo 1° Forum Internazionale, a Napoli dal 25 al 27 settembre.

Per restituire ai bimbi la serenità notturna, arrivano le indicazioni dei pediatri su misura per gli under 14, per creare una cameretta che li aiuti a fare sogni d'oro seguendo le "regole dei cinque sensi": per la vista, no a tablet, computer e TV dopo le otto di sera; per il gusto, sì a una tazza di latte prima di dormire; per l'olfatto, cambiare spesso le lenzuola perché siano fresche e profumate, magari alla lavanda che riduce la frequenza cardiaca preparando al relax; per il tatto, attenzione a mantenere la temperatura della stanza attorno ai 18 gradi per non alterare la termoregolazione; per l'udito, 30 minuti prima di andare a letto è bene ridurre i rumori in casa e, se si abita in una zona molto rumorosa, usare il "rumore bianco" per essere meno infastiditi dai suoni esterni. Necessario essere sotto le coperte entro le 9: dopo, i bambini impiegano molto più tempo per addormentarsi e si svegliano più spesso di notte. È il normale ciclo biologico giorno-notte e modificarlo, magari posticipando l'apertura delle scuole per garantire un risveglio un'ora dopo, sarebbe gravissimo.

Questa è una notizia dell'agenzia TMNews.