

A NAPOLI PEDIATRI A CONFRONTO PER TRE GIORNI

Computer e telefonini fino a tarda sera, così i bimbi ora soffrono d'insonnia

NAPOLI. Giocare con computer e telefonini fino a tarda sera, mangiare pasti troppo pesanti a cena e andare a letto agli orari degli adulti. Abitudini sbagliate e sempre più diffuse, che sono tra le cause principali dell'insonnia che colpisce ben un bambino su cinque tra i 3 e i 14 anni. Le conseguenze della difficoltà ad addormentarsi e dei frequenti risvegli notturni, secondo i pediatri, non sono di poco conto: iperattività, poca attenzione, aggressività e calo del rendimento scolastico. A lanciare l'allarme è l'**Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia** e dell'adolescenza (Paido'ss) in occasione del suo primo Forum Internazionale, che si terrà a Napoli da giovedì a sabato. «La maggioranza dei bimbi "perde" almeno 40 minuti di sonno a notte - sottolinea Giuseppe Mele, presidente Paido'ss. Tuttavia, prosegue - sono pochi i casi in cui l'insonnia è conseguenza di vere e proprie patologie come asma, reflusso, disturbi dell'orecchio o apnee ostruttive. In 8 casi su 10 dipende da fattori legati all'organizzazione della giornata» e alla molteplicità di stimoli da cui sono circondati. Per questo dai pediatri arrivano le regole dei 5 sensi per assicurare "sogni d'oro": niente dispositivi con schermi luminosi dopo le 20, una tazza di latte prima di dormire, profumo di lavanda per ridurre la frequenza cardiaca, temperatura ambiente non troppo calda, infine iniziare a ridurre i rumori in casa una mezzora prima di andare a letto.

