

IL SECOLO XIX.it

[stampa](#) | [chiudi](#)

Le regole dei cinque sensi per l'insonnia dei bimbi

20 settembre 2014

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. Tuttavia, prosegue, «sono pochi i casi in cui i disturbi del sonno sono conseguenza di vere e proprie patologie come l'asma, il reflusso, disturbi dell'orecchio o le apnee ostruttive». In oltre otto casi su dieci dipendono piuttosto «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.

1) **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.

2) **Riguardo al gusto**, evitare «una cena pesante e ricca di grassi, magari consumata tardi» e preferire «alimenti che contengono triptofano, mediatore che stimola la produzione di serotonina importante per il relax», come pollo, uova, pesce e latte. Una bella tazza di quest'ultimo prima di dormire è un altro ottimo modo per favorire il riposo.

3) **La "regola del tatto"** consiglia di mantenere una temperatura di circa 18 gradi nella camera dei bambini e un pigiama non troppo pesante: se suda a letto, sarà ancora più probabile che il piccolo dorma male.

4) **La regola dell'olfatto**, specifica Mele, consiglia detersivi o profumi a base di lavanda, «fragranza riduce frequenza cardiaca e aiuta a rilassarsi».

5) Quanto, infine, **all'udito**, «almeno 30 minuti prima di mettere a letto i bimbi la casa dovrebbe scivolare nel silenzio, riempiendosi di suoni gradevoli». Se si vive in una zona rumorosa, si può utilizzare un “rumore bianco”, ovvero un suono «omogeneo di fondo come quello di un ventilatore o di un deumidificatore, che riduca il fastidio di eventuali rumori improvvisi».

[stampa](#) | [chiudi](#)