

URBAN HEALTH

"A letto, senza smartphone"

È IN CRESCITA IL NUMERO DI ADOLESCENTI CON PROBLEMI DI SONNO
TRA LE CAUSE L'ECESSIVO USO NOTTURNO DI DISPOSITIVI ELETTRONICI



Li chiamano baby zombie. Sono i bambini che hanno problemi di sonno talmente gravi da essere seriamente condizionati nella propria vita quotidiana, dal gioco alla scuola. Negli ultimi anni il loro numero, in Italia, è triplicato. Facendo così scattare l'allarme. I ragazzi coinvolti da queste patologie sono tutti under 20, sono un vero e proprio esercito di piccoli privati del sonno, perché distratti dalle nuove tecnologie.

I PERICOLI - Sono, infatti, gli smartphone e i tablet utilizzati fino a tarda sera a rappresentare un ostacolo al riposo corretto. Così come i cibi troppo pesanti consumati a cena. I bimbi si addormentano tardi, e si svegliano presto per andare a scuola. Così riposano molto meno delle 10-11 ore consigliate dagli

esperti. Ormai gli studi dei medici specializzati in disturbi del sonno pullulano di giovani pazienti, accompagnati dai genitori per cercare di migliorare la situazione. In Italia sono più di un milione di bambini o ragazzini - tra i 3 e i 14 anni - colpiti da questo problema, secondo i dati forniti dall'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza. Proprio per questo qualche giorno fa è stata celebrata la Giornata mondiale del sonno, nel tentativo di sensibilizzare opinione pubblica e cittadini sull'importanza del riposo corretto. Soprattutto nei primi anni di vita.

GLI EFFETTI - Dormire poco e male ha infatti tantissimi effetti collaterali. Non solo rende i bambini più stanchi, distratti e meno inclini ad apprendere fra

i banchi. Ma indebolisce anche le difese immunitarie, esponendoli più facilmente alle più comuni patologie. Uno dei disturbi più frequenti fra i più giovani è il sonnambulismo, un fenomeno legato soprattutto al sonno profondo. Ma non è l'unico a preoccupare genitori ed esperti. Perché moltissimi giovani soffrono anche di insonnia, un disturbo che tradizionalmente coinvolge gli adulti, soprattutto quelli più in là con l'età.

I RIMEDI - I consigli per evitare questi problemi sono essenzialmente cinque: spegnere tablet, tv e computer almeno un'ora prima di andare a letto, per aiutare il cervello a produrre più melatonina; evitare una cena pesante e ricca di grassi, preferendo invece alimenti che stimolano la produzione di serotonina come pollo, uova, pesce e latte; mantenere una tempe-

ratura di 18 gradi nella camera dei bambini e far indossare loro un pigiama non troppo pesante; usare detersivi o profumi a base di lavanda, una fragranza che aiuta a rilassarsi; predisporre un ambiente silenzioso almeno mezz'ora prima che i bambini vadano a letto. Se si vive in una zona particolarmente movimentata si può utilizzare un suono di fondo omogeneo come quello di un ventilatore o di un deumidificatore. Con questi semplici accorgimenti è possibile arginare il problema. Anche se gli esperti raccomandano di educare i piccoli al sonno corretti dai primi mesi di vita, impedendo che si inneschino abitudini sbagliate e dannose per la loro salute.

A cura di
Daniela Uva

