



Bambini che dormono poco? Rischio obesità e iperattività

Notti da incubo per i piccoli di casa? Attenzione perché il sonno influisce sullo sviluppo fisico e psichico del bambino. A conferma di quello che i pediatri dicono a tutte le mamme, arriva uno studio dell'Università di Montreal. Secondo i ricercatori, per nove bambini su dieci, di età compresa tra i sei mesi e sei anni, un'alterazione del ritmo sonno-veglia può creare disagi durante la crescita che tendono a risolversi da soli. Ma per tre su dieci dalla mancanza di sonno possono derivare disturbi dell'alimentazione e comportamentali. In pratica chi dorme poco rischia, secondo gli studiosi, di diventare obeso e iperattivo. "Un buon sonno – spiega il dottor Giuseppe Mele, presidente della società italiana di pediatria – è fondamentale per la crescita. Un bambino, specie fino ai tre anni, non ha un bioritmo formato e, proprio per questo, ha un comportamento da cui facilmente possono scaturire disagi. Aiutare il piccolo di casa a dormire bene significa garantire lo sviluppo dei circuiti cerebrali e l'irrobustimento della memoria". Lo studio. Jacques Montplaisir, autore dello studio e direttore del Centro Disturbi del sonno dell'ospedale Sacré-Coeur, ha analizzato un campione di 1138 bambini e ha rilevato che il 26% dei piccoli tra i due anni e mezzo e sei anni che dormono meno di 10 ore a notte è in sovrappeso, il 18,5% è vicino all'obesità e il 7,4% è obeso. La cifra scende al 15% di persone in sovrappeso per chi arriva a 10 ore piene e diminuisce ancora, fino ad arrivare al 10%, tra quelli che dormono 11 ore.

La relazione tra sonno, peso, iperattività e poca concentrazione. Secondo i ricercatori tutto dipende da un cambiamento della secrezione degli ormoni legata alla mancanza di sonno. Quando dormiamo di meno, si legge nella ricerca, il nostro stomaco produce in quantità maggiore l'ormone che stimola l'appetito e nel contempo diminuisce anche la produzione dell'ormone che ha la funzione di ridurre l'assorbimento di cibo. Secondo lo stesso studio la mancanza di sonno potrebbe anche portare i bambini a diventare iperattivi. Il 22% dei bambini analizzati che a due anni e mezzo dormiva usualmente meno di 10 ore a notte soffriva infatti di iperattività già a sei anni: una percentuale doppia di quella rilevata nei bimbi che alla stessa età dormivano tra le 10 e le 11 ore ogni notte. Un dato che appare strano, perché la perdita di sonno dovrebbe portare a intorpidimento, e non a iperattività. In pratica, secondo Montplaisir, negli adulti l'inadeguatezza del sonno si traduce in sonnolenza, mentre nei bambini crea eccitazione.

Infine per sondare la diversità nelle capacità cognitive tra chi dormiva più di 10 ore per notte e quelli che invece riposavano per una quantità di ore inferiore, i ricercatori hanno chiesto loro di fare dei disegni. Ed è risultato che il 41% dei bambini a cui mancava il sonno aveva disegnato al peggio delle proprie capacità, mentre tra i bimbi che dormivano 10 o 11 ore per notte solo il 19% aveva eseguito male il compito assegnatogli.

I consigli per le mamme. "Curare il sonno dei propri figli – continua Mele – significa bloccare sul nascere eventuali disturbi che si possono creare in futuro. Per farlo è necessario adottare qualche piccolo accorgimento. In primo luogo bisogna essere intransigenti quando piange nei primi anni di vita ed essere fermi quando, più grande, non vuole andare a letto". Niente "altri cinque minuti" davanti alla Tv o "ancora una partita" al videogioco. All'ora stabilita bisogna coricarsi, spegnere le diavolerie tecnologiche e abbassare la luce. Una favola ascoltata in braccio a mamma o papà è la migliore premessa per un sonno tranquillo.

Adele Sarno, KataWeb Salute

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti