



## Short Sleep Duration and Behavioral Symptoms

**Fonte: Paavonen EJ et al. Short Sleep Duration and Behavioral Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Healthy 7- to 8-Year-Old Children. *Pediatrics* 2009; 23(5):e857-e864.**

I bambini che non riposano bene durante le ore notturne o che dormono una quantità di tempo inferiore alle 8 ore è più probabile che manifestino disturbi del comportamento come iperattività, irrequietezza e deficit dell'attenzione. Ad affermarlo è una ricerca condotta da un team di ricercatori dell'Università di Helsinki e del National Institute of Health and Welfare finlandese e pubblicata sulla prestigiosa rivista *Pediatrics*. In questi casi, mandare a letto i bambini anche solo una mezz'ora in anticipo potrebbe portare a sostanziali miglioramenti sul loro comportamento, sostiene la dottoressa Juulia Paavonen, responsabile dello studio. Prendendo in analisi un campione di 280 bambini di età compresa tra i 7 e gli 8 anni, il team di ricerca coordinato dalla Paavonen ha verificato che i piccoli che dormono, in media, meno di 7,7 ore a notte mostrano una maggiore incidenza di sintomi caratteristici della sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), un disturbo sempre più diffuso nel mondo occidentale e che porta i bambini ad essere inquieti e impulsivi, e ad assumere comportamenti provocatori e talvolta violenti nei confronti dei compagni di scuola o dei maestri. Un adeguato sonno notturno può diminuire il loro stato di irrequietezza e migliorare la loro capacità di instaurare relazioni sociali "normali" con i coetanei, sottolinea la Paavonen. Allo stesso modo, dormire una quantità di ore opportuna è un vero toccasana per tutti i bambini, anche più piccoli, in quanto aiuta ad allentare il loro stato di tensione e ansia, spingendoli ad essere meno capricciosi o pestiferi. È inoltre un'ottima strategia preventiva per diminuire il rischio di problemi comportamentali che potrebbero lasciare i loro segni anche durante la vita adulta. Meglio quindi mettere a letto i figli un po' prima la sera e, nel caso che il loro programma televisivo preferito non sia ancora terminato, si può sempre ricorrere alla registrazione

no?