



Bambini iperattivi, nervosi e pestiferi? Basta un po' più di sonno *Dormire poco rende i bambini più irrequieti e iperattivi*

Fonte: La Stampa - (Im&sdp)

Ricercatori finlandesi dell'Università di Helsinki e del National Institute of Health and Welfare finlandese hanno analizzato 280 bambini sani di età compresa tra i 7 e gli 8 anni per valutare gli effetti del sonno su problemi come l'iperattività (o Adhd) e i comportamenti capricciosi o "cattivi".

Dai dati ottenuti è emerso che i bambini che dormono meno di otto ore a notte sono più soggetti ad avere comportamenti strani e a mostrare evidenti sintomi di irrequietezza anziché semplice stanchezza.

La mancanza di un sonno adeguato è stata collegata a diversi problemi di salute psico-fisica negli adulti. Nei bambini, che si ritiene siano ancora più sensibili, questi fattori potrebbero essere ancora più influenti e scatenare reazioni apparentemente inspiegabili come un "cattivo" comportamento.

In tutto il mondo, in particolare nei paesi industrializzati, i bambini sembrano soffrire del fatto che non dormono abbastanza ore di notte. Questo, anche se il meccanismo non è ancora chiaro, si tradurrebbe in diversi problemi di salute, che vanno dall'Adhd o sindrome da iperattività, fino ai più "semplici" comportamenti irrosi.

Con questo studio «siamo stati in grado di dimostrare che un sonno di breve durata e i disturbi del sonno sono legati ai sintomi comportamentali da Adhd. I risultati suggeriscono che il mantenimento di adeguati programmi di sonno tra i bambini è importante per la prevenzione dei sintomi comportamentali» ha dichiarato la dr.ssa Juulia Paavonen, coordinatrice dello studio.

Dallo studio si è anche scoperto che aumentare anche solo di mezz'ora per notte il tempo di sonno dei bambini aiuta a diminuire i sintomi da stanchezza che si traducono in questi comportamenti, e migliora anche l'attenzione. Prima di ricorrere ai farmaci, suggeriscono i ricercatori, forse sarebbe bene che i genitori provassero a far dormire meglio e per più tempo i propri figli mettendoli a letto prima alla sera.