

Educazione al sonno: come recuperare le ore di riposo perduto

Nel mondo occidentale, il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni soffre di disturbi del sonno; dopo i 6 anni la percentuale si assesta intorno al 10-12%. Le conseguenze di un sonno insufficiente o di cattiva qualità hanno grosse ripercussioni sui bambini*: riduzione delle performance scolastiche e difficoltà di apprendimento, riduzione delle performance sportive, sonnolenza diurna, aggressività, squilibrio emotivo, obesità, disturbi metabolici e predisposizione al diabete.

I figli mettono a dura prova la resistenza ed il riposo dei genitori: nei neonati, i risvegli notturni sono continui (e spesso difficili da gestire) ma rappresentano dei normali eventi legati alla crescita e alla necessità di alimentazione. Nei bambini più grandi, tipicamente in età scolare, si assiste invece ad un vero e proprio rifiuto del sonno, percepito come un momento di distacco emotivo e fisico dalla quotidianità e dalle figure genitoriali.



a cura della dr.ssa Maria Luisa Barretta, Ph.D

Com'è regolato il sonno nei bambini (e negli adulti)?

Il meccanismo alla base del ritmo circadiano sonno/veglia è governato dalla radiazione luminosa, la luce, i cui livelli stimolano o inibiscono la produzione del cosiddetto ormone del sonno: la **Melatonina**.

La maggior parte delle persone pensa erroneamente che la **Melatonina** agisca come un forte sonnifero naturale ma in realtà questa sostanza non induce il sonno: durante l'evoluzione, l'essere umano è stato programmato per produrre la Melatonina necessaria a regolare in modo adeguato il passaggio dalla stagione estiva (maggiore quantità di luce) a quella invernale (minore quantità di luce), quando la durata del giorno è minore. La **Melatonina**, quindi, è un ormone naturale che non causa sonnolenza, bensì **aiuta ad addormentarsi prima**, predisponendo l'organismo ad abbandonarsi tra le braccia di Morfeo.

La produzione della Melatonina avviene quasi esclusivamente in assenza di luce, all'interno di una piccola ghiandola situata alla base del cervello, la ghiandola pineale (o epifisi). Nei neonati, il sistema visi-

vo (che percepisce la luce) e la ghiandola pineale (che produce la Melatonina) sono immaturi ed in via di sviluppo: ecco perché i **bambini molto piccoli non producono sufficienti quantità di Melatonina durante la notte** e, di conseguenza, non hanno una corretta regolazione del ciclo sonno/veglia. L'educazione al sonno comin-

I neonati hanno bisogno di tante ore di sonno anche durante il giorno, ma con la crescita i "riposini" diurni diminuiscono e già a partire dall'età scolare molti bambini non ne sentono più la necessità.

I genitori che educano correttamente al sonno devono essere in grado di distinguere un momentaneo stato di agitazione e nervosismo dei bambini, anche quando molto piccoli, dalla reale necessità di riposo, per aiutare i propri figli a **ritrovare un fisiologico stato di relax e buonumore**.

Anche durante il giorno, alcuni preparati possono essere d'aiuto per le normali attività della sfera psicologica, come ad esempio, quelli a base di Biotina, da utilizzare su consiglio del Pediatra di fiducia.

*Fonte dati: Società Italiana di Pediatria

cia sin da questi primi periodi: seppure ai neo-genitori possa sembrare che il sonno perduto non verrà mai più recuperato, si possono applicare alcuni piccoli accorgimenti per aiutare il bambino molto piccolo nel processo di regolarizzazione del ritmo circadiano:

- tutte le operazioni notturne (dalla poppata, al cambio del pannolino) andrebbero eseguite a luce molto soffusa per non "squilibrare" la naturale produzione di Melatonina;
- evitare di parlare a voce alta quando ci si sveglia di notte, concediamo solo una dolce ninna nanna che aiuterà il bambino a rilassarsi e riaddormentarsi con più facilità;
- la regolarità delle operazioni che precedono la messa a letto sono fonte di comfort e sicurezza per un neonato: un bagnetto tiepido, un leggero massaggio, un po' di coccole in braccio alla mamma ed al papà aiuteranno il bambino ad abbandonarsi al sonno più velocemente;
- è inevitabile che il neonato si svegli frequentemente durante i primi mesi di vita e questi risvegli notturni devono essere assecondati: non lasciamo piangere il bambino troppo a lungo perché probabilmente ha fame e l'attesa rischia di irritarlo, rendendo ancor più lungo il tempo necessario a riaddormentarsi, dopo la poppata.

I genitori devono prestare attenzione alla durata complessiva e alla qualità del sonno anche dei bambini più grandi, senza avere esitazione a sottoporre al Pediatra dubbi e richieste.

Non va assolutamente dimenticato che **cattivo sonno dei bambini va di pari passo con cattivo sonno dei genitori**, con conseguenze che vanno dalla scarsa resa sul luogo di lavoro al nervosismo in famiglia.

Come possono fare i genitori per mettere in pratica gli accorgimenti necessari all'educazione al sonno, in questa fase della vita?

La parola d'ordine è, di nuovo, regolarità:

- mantenere un orario consono e regolare per il pasto serale (evitando cibi difficili da digerire, bevande gassate e cioccolata) e per il momento della messa a letto;
- evitare attività molto eccitanti o stimoli eccessivi prima di andare a dormire (tablet ed altre fonti luminose come smartphone e tv andrebbero evitate);



Quando si fa ricorso a preparati per favorire il sonno, vanno evitati i rimedi non specificamente studiati per i bambini, chiedendo sempre consiglio al Pediatra.

Alcune sostanze naturali possono essere di aiuto, sono gradevoli e di facile somministrazione per i più piccoli; offrono vantaggi come l'efficacia, la sicurezza, l'azione rapida e l'assenza di dipendenza.

Tra i composti naturali ci sono la Melatonina, che aiuta ad addormentarsi prima, senza causare sedazione durante il giorno o la Vitamina B6, coadiuvante del metabolismo energetico e del funzionamento del sistema nervoso.

- offrire sicurezza al bambino anche quando dorme: lettino, cameretta ordinata, vicinanza di oggetti familiari rendono il momento della nanna più naturale e spontaneo;
- far comprendere al bambino che andare a dormire non è una punizione, tra-

smettendo sempre tanta serenità e mai ansia o senso di preoccupazione;

- **su consiglio del Pediatra, è possibile ricorrere a formulazioni a base di Melatonina** da somministrare 30 minuti prima di andare a dormire per favorire un addormentamento più rapido.

RIPOSI GIORNO



integratore alimentare

SERENO DI GIORNO

STERILFARMA

www.sterilfarma.it

RIPOSI NOTTE



integratore alimentare

DORME PRIMA DI NOTTE

Numero Verde 800174257

