



SINPIA
Società Italiana di Neuropsichiatria
dell'Infanzia e dell'Adolescenza

COMUNICATO STAMPA

15 Marzo: Giornata internazionale del sonno Circa il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni non dorme bene

Milano, 14 Marzo 2019 - I disturbi del sonno costituiscono un problema comune nella popolazione generale e hanno un'alta prevalenza anche in età pediatrica, interessando circa il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni di età e circa il 10-12% di quelli oltre i 6 anni.

La ridotta quantità e la scarsa qualità del sonno hanno importanti ripercussioni sia sulla qualità di vita dei bambini, sia su quella dei genitori, i quali sono sottoposti a notevole stress e sono a rischio di sviluppare problemi di salute, prima fra tutti la depressione.

Nella prima infanzia sono più frequenti le difficoltà di addormentamento, i risvegli frequenti (nel lattante spesso in correlazioni con i pasti o con le coliche gassose) e i comportamenti anomali nel sonno (pavor notturno o risvegli confusionali).

In età scolare, invece, si osservano maggiormente la paura dell'addormentamento e disturbi del movimento correlati al sonno. Negli adolescenti, infine, i disturbi del sonno sono frequentemente conseguenza di stili di vita e abitudini scorrette, in primo luogo l'inversione del ritmo sonno-veglia e l'utilizzo di schermi luminosi in prossimità dell'addormentamento.

Nel bambino, tra le conseguenze più gravi della carenza di sonno, troviamo disturbi di tipo cognitivo-comportamentale (calo del rendimento scolastico, disturbi di apprendimento, ridotta memoria di lavoro), problemi legati alla sonnolenza diurna (disattenzione, traumi accidentali) e l'obesità; nell'adolescente il disturbo del sonno può portare ad abuso di sostanze.

I disturbi del sonno possono essere primari, solitamente su predisposizione genetica, oppure secondari a una cattiva igiene del sonno o a patologie psichiatriche o organiche. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, coesistono diversi fattori e spesso si associano errati comportamenti di gestione da parte dei genitori (ad esempio il "cosleeping") che favoriscono la cronicizzazione del disturbo.

*"L'approccio terapeutico nelle forme primarie è in primo luogo di tipo comportamentale – spiega **Nardo Nardocci**, del Consiglio Direttivo SINPIA, Direttore Dipartimento Neuroscienze Pediatriche della Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta -. Esistono diversi protocolli terapeutici mirati a ristabilire l'igiene del sonno e a migliorare i sintomi. L'utilizzo di farmaci dovrebbe essere considerato solo in caso di inefficacia del primo intervento o in presenza di comorbidità e, benché non esistano ad oggi farmaci approvati per l'insonnia nel bambino, anch'esso dev'essere valutato sulla base del tipo di disturbo".*

"La misura più efficace per evitare l'insorgenza dei disturbi del sonno – conclude Nardo Nardocci – rimane, comunque, la prevenzione precoce, che consiste nel favorire una buona igiene del sonno già nel primo anno di vita. Tra le più importanti regole da adottare figurano la regolarità del luogo e dell'orario di addormentamento e la dissociazione della fase di alimentazione dalla fase del sonno".

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa SINPIA

Sergio Vicario (Mob. 348 98 95170)

Metafora – Via Catania, 8 – 20133 Milano - Tel. 02 4548 5095/6