

*Gli effetti della quarantena da Covid-19: maggiori difficoltà nell'apprendimento a distanza, modifiche nell'alimentazione, disturbi nel sonno e preoccupazione per la salute dei familiari. Video-interviste a 82 bambini e ragazzi del milanese*



Milano,  
23 luglio 2020 - Tra maggio e giugno 2020, il Laboratorio per la Salute Materno Infantile del Dipartimento di Salute Pubblica dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS ha condotto il progetto “Ragazzi in quarantena”, che ha coinvolto 82 bambini e ragazzi di età compresa tra i 6 e 14 anni, residenti a Milano (città e hinterland), finalizzato ad indagare tramite video-interviste il loro benessere psicologico e i cambiamenti nella routine durante il lockdown.

Nel  
campione considerato, 12 soggetti hanno avuto famigliari che si sono ammalati di Covid-19, di questi 3 bambini sono risultati positivi al test sierologico

“Come

già evidenziato da altri studi condotti durante le precedenti epidemie o studi recenti riferiti alla pandemia Covid-19 - commenta Maurizio Bonati, Capo Dipartimento Salute Pubblica dell'Istituto Mario Negri - la quarantena può causare forte stress, paure, irritabilità e incertezze anche nei più piccoli, oltre che una maggior probabilità di sviluppare sintomi di disturbo psicologico che si protraggono nel tempo. Ad oggi vi sono ancora pochi studi che hanno analizzato l'impatto psicologico della quarantena sui bambini della scuola primaria e secondaria di primo grado, raccontato dai diretti interessati”.

Durante

le video interviste sono state indagate diverse aree:

- **Didattica a distanza (DaD)** - L'80% dei ragazzi intervistati ha riscontrato maggiori difficoltà a mantenere l'attenzione durante le lezioni online, 2/3 riportano che la DaD è più stancante della scuola normale, mentre circa la metà ha meno voglia di impegnarsi con questa nuova modalità di apprendimento. In totale, 1/3 dei bambini e adolescenti ha fatto molta fatica ad adattarsi alla scuola da remoto. Questi dati rappresentano un'ulteriore conferma rispetto ai risultati di un altro studio, effettuato sempre dal nostro gruppo, che ha riscontrato una maggiore difficoltà soprattutto negli alunni della scuola primaria di primo grado.
- **Abitudini alimentari** - Il 63% dei ragazzi ha modificato la propria alimentazione durante la quarantena, in particolar modo gli alunni della scuola primaria di primo grado. Oltre la metà dei soggetti ha mangiato di più rispetto al solito durante questo periodo di confinamento forzato ed anche la qualità dell'alimentazione ha subito delle modifiche. Molti riportano di aver consumato con maggior frequenza snack, patatine, dolci e junk food. In totale, il 44% dei ragazzi riporta di aver modificato la propria routine alimentare e “aver pasticciato” di più rispetto alla normalità.
- **Sonno** - Oltre la metà degli intervistati riporta di non aver dormito “come prima” a causa di difficoltà nel prendere sonno e di aver avuto frequenti risvegli notturni. Anche il ritmo sonno-veglia risulta alterato, con la tendenza ad andare a letto più tardi rispetto alla consuetudine. Tuttavia la sveglia di mattina è solo leggermente posticipata dovendo, comunque, alzarsi “presto” per le lezioni. Inoltre, circa la metà dei ragazzi intervistati riporta di aver voluto dormire nel lettone con i propri genitori durante la quarantena. Complessivamente circa 1/3 del campione ha avuto problemi di sonno e ha desiderato dormire nel lettone.

La più grande paura, condivisa dai 3/4 dei ragazzi è stata il timore che i propri cari potessero ammalarsi di Covid-19, manifestando una maggior preoccupazione per gli altri, rispetto all'idea di potersi ammalare loro stessi ed eventualmente finire anche in ospedale.

Alla valutazione dei sintomi d'ansia, 18 soggetti (22%) hanno riportato punteggi normali, 54 (65%) punteggi lievi-moderati, mentre 10 (12%) punteggi particolarmente elevati, senza differenze significative tra maschi e femmine e tra studenti della scuola primaria di primo e secondo grado.

I ragazzi che hanno dichiarato di aver trascorso più di due ore al giorno davanti agli schermi (escludendo le ore per la DaD e per i compiti) hanno mostrato livelli d'ansia significativamente maggiori rispetto a quelli che li avevano utilizzati per meno di due ore al giorno.

36 ragazzi (44%) hanno riportato frequenti sbalzi d'umore, associati principalmente ad un maggior tempo davanti agli schermi e a un cambiamento della routine alimentare (sia per la quantità che la qualità).

Cosa è mancato di più ai ragazzi durante il lockdown? Quasi la totalità del campione (90%) ha riportato di aver sofferto molto la mancanza degli amici e dei compagni; così come la mancanza delle attività extra-curricolari e degli hobby (72%) con cui trascorreva i pomeriggi e week-end (sport/attività di gruppo...)

Alla domanda "Qual è la prima cosa che vorresti fare una volta tornati alla normalità?" oltre la metà dei ragazzi ha espresso il desiderio di poter rivedere i propri amici e compagni, di poter riprendere le attività sportive, di ricongiungersi con i propri famigliari e di poter andare al mare.

### Risulta

essenziale cercare di capire le reazioni ed emozioni dei bambini in risposta a tale emergenza, al fine di indirizzare in modo efficace i loro bisogni, cercando così di prevenire conseguenze negative sulla salute fisica e psicologica nel lungo termine, in vista della riapertura delle scuole a settembre.

### Bisogna

inoltre considerare che le scuole sono state le prime sedi di attività a chiudere (23 febbraio in Lombardia) e saranno le ultime a riaprire (14 settembre). Il rischio di compromissione di aspetti cognitivi, emotivi e relazionali conseguenti alla prolungata chiusura delle scuole è molto alto. Infatti, ogni sei mesi di mancato apprendimento hanno un effetto misurabile su più competenze.