



*Studio dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù con le Università La Sapienza e Tor Vergata pubblicato su Sleep Medicine*



Roma,

22 maggio 2023 - Le restrizioni adottate per contrastare la pandemia di Covid-19 hanno drasticamente aumentato l'esposizione ai dispositivi elettronici nei minori, comportando un forte incremento dei disturbi del sonno. È quanto ha rilevato uno studio condotto su più di 1.000 tra bambini e adolescenti e coordinato dall'ospedale pediatrico Bambino Gesù insieme all'Università La Sapienza e a quella di Tor Vergata. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *Sleep Medicine*.

**Lo studio**

Lo studio è stato realizzato somministrando tra aprile e giugno 2021 1.209 questionari a genitori di bambini e adolescenti di età compresa tra i 2 e i 18 anni. Di questi, 1.084 sono stati poi effettivamente utilizzati, dopo aver scartato quelli compilati in maniera parziale. Il questionario era suddiviso in più parti: quella anagrafica, quella sullo stato di salute, quella sull'uso dei dispositivi elettronici prima e durante la pandemia, quella specifica per valutare i disturbi del sonno (Sleep Disturbance Scale for Children).

La coorte è stata costruita includendo una vasta fascia di popolazione di bambini e ragazzi sani, di età compresa tra i 2 e i 18 anni ed era composta da 569 maschi e 515 femmine. Dei 1.084 tra bambini e ragazzi, il 6,3% frequentava il nido, il 23,5% la scuola d'infanzia, il 39,7% quella primaria, il 15,9% quella secondaria, il 12,9% le scuole superiori e l'1,7% non era ancora scolarizzato.

### **La pandemia e l'aumento dell'esposizione agli schermi**

Lo studio ha rilevato che rispetto al periodo pre-pandemia l'aumento del tempo trascorso davanti a uno schermo ha riguardato complessivamente il 68,7% dei bambini e dei ragazzi. Nello specifico il tempo di esposizione è più che triplicato per motivi scolastici (da poco meno di un'ora al giorno a tre ore e mezza) e ha riguardato il 72% di bambini e ragazzi. Mentre per uso ricreativo l'uso è quasi raddoppiato (da un'ora e tre quarti a tre ore) e ha riguardato il 49,7% dei soggetti.

Considerando solo le ore serali (dopo le 18) l'aumento del tempo di esposizione ai dispositivi è stato osservato nel 30% del campione (325 bambini). Si è passati da appena il 13,7% di bambini e ragazzi che trascorrevano più di due ore davanti agli schermi prima del Covid al 29,1% (più del doppio). Un dato particolarmente significativo visto che i fattori maggiormente associati al rischio di insorgenza di disturbo del sonno sono proprio quelli relativi al tempo passato davanti a uno schermo nelle ore serali.

### **Disturbi del sonno: una crescita del 50%**

## Obiettivo

dello studio era quello di verificare l'aumento dell'uso dei dispositivi elettronici durante la pandemia studiandone gli effetti sul sonno dei minori. Per valutare la presenza o meno dei disturbi del sonno, è stato utilizzato lo Sleep Disturbance Scale for Children, un apposito questionario che consiste in 26 domande che consentono di valutare le abitudini riguardanti il sonno nei bambini e negli adolescenti. Le domande comprendono la durata del sonno, le difficoltà nell'addormentarsi e nello svegliarsi, il numero di volte in cui ci si sveglia durante la notte, lo stato di agitazione durante il sonno, ecc.

## Lo

studio condotto dai medici della Neurologia dello Sviluppo e dai ricercatori di Malattie Neurologiche e Neurochirurgiche del Bambino Gesù insieme ai colleghi dell'Università della Sapienza e a quelli di Tor Vergata, ha dimostrato un aumento di oltre il 50% dei disturbi del sonno rispetto al periodo pre-pandemia. Nel dettaglio, si è passati da 240 bambini e adolescenti che mostravano già disturbi del sonno prima dell'inizio della pandemia, ai 367 durante la pandemia: il 33,9% di tutto il campione, praticamente un minore su tre.

## “I

dati dello studio hanno dimostrato una correlazione tra l'aumento dell'uso di dispositivi elettronici durante il Covid e l'aumento dei disturbi del sonno - spiega la dott.ssa Romina Moavero della neurologia dello sviluppo del Bambino Gesù - Ma c'è un altro elemento molto importante. E cioè che lo stile di vita dei bambini e di ragazzi è cambiato profondamente. Ormai i dispositivi elettronici fanno parte della loro vita, sia scolastica che sociale, e questo persiste anche ora che siamo molto lontani dalle chiusure pandemiche”.

## “Tutto

questo non fa che sottolineare l'importanza delle raccomandazioni di igiene del sonno che devono essere sempre considerate la prima linea di trattamento per promuovere comportamenti adeguati a favorire il buon sonno in infanzia e in adolescenza. Soprattutto perché il sonno in questa fascia di età è cruciale per migliorare apprendimenti, abilità cognitive, scolastiche e anche sociali”, conclude Moavero.