



*La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche indagano le caratteristiche del sonno nel bambino e nell'adolescente*



Roma, 23 febbraio 2016 – Sono stati presentati oggi i risultati del Progetto “Ci piace sognare”, che ha valutato le caratteristiche del sonno nel Bambino e nell’Adolescente. Presso la Sala “Aldo Moro” della Camera si sono dati appuntamento medici, pediatri ed esperti nell’ambito dello sviluppo psicofisico dei bambini e della diagnosi e terapia delle malattie infantili.

Tra i relatori della conferenza stampa ha preso parte l’on. Michela Vittoria Brambilla, Presidente della Commissione Bicamerale per l’Infanzia e l’Adolescenza. “Ringrazio la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche – ha dichiarato – per aver indagato un aspetto della vita dei nostri bambini e dei nostri ragazzi importantissimo, ma poco considerato anche dalle famiglie. Anche i più giovani risentono dei ritmi frenetici e delle sollecitazioni tipiche della civiltà moderna e spesso non riescono a riposare come e quanto dovrebbero, con effetti negativi sull’umore, la capacità di concentrazione e il rendimento scolastico. Un giusto equilibrio tra ore di sonno e ore di veglia e un sonno di buona qualità sono le premesse per un sano sviluppo della persona”.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) e la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche (SICuPP) hanno elaborato il progetto che ha indagato la durata del sonno e le abitudini individuali e familiari correlate in una popolazione di età compresa tra 1 e 14 anni evidenziando, tra l’altro, differenze tra le varie regioni italiane.

“111 i pediatri italiani coinvolti, 2.030 bambini esaminati tra Nord; Centro e Sud – ha spiegato il dott. Giuseppe Di Mauro, presidente della SIPPS – con il duplice scopo di raccogliere dati finora mancanti e fornire materiale educativo ai genitori sulle corrette abitudini al sonno nelle varie età pediatriche, preparato specificamente per questo progetto e base per un intervento educativo mirato ove necessario”.

“Fattore qualificante dello studio – ha detto il dott. Paolo Brambilla, Pediatra di Famiglia, responsabile del progetto “Ci piace sognare” assieme ai colleghi Angela Pasinato e Marco Giussani – è stato quello di affidare l’indagine al Pediatra di Famiglia, che ben conosce le caratteristiche del proprio assistito e delle

sua famiglia e che ha potuto raccogliere dati non influenzati dalla presenza di patologie acute o croniche. Sono state evidenziate, inoltre, le relazioni tra caratteristiche del sonno e obesità, abitudini alimentari, uso dei media e abitudine alla lettura. Il nostro compito è stato quello di aiutare i genitori a compilare un questionario, che indagava la durata e le caratteristiche del sonno e le abitudini serali dei loro piccoli”.

Nel 2015 la National Sleep Foundation (NSF) Americana ha aggiornato le proprie raccomandazioni sulla durata del sonno nelle varie età pediatriche:

- 11-14 ore tra 1 e 3 anni
- 10-13 ore tra 3 e 5 anni
- 9-11 ore tra 6 e 13 anni

Dai dati del Progetto emerge che solo il 68,4% dei bambini tra 1 e 14 anni dorme in modo adeguato secondo le più recenti raccomandazioni, con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%) e in generale più bassa tra 10 e 13 anni (51,7%).

Interessante notare anche il luogo dove il bambino prende sonno. Alla domanda “Dove ti addormenti?”, risulta che solo il 47% dei bambini di età compresa tra 1 e 2 anni si addormenta nel proprio letto. Questa percentuale sale progressivamente con l’età, arrivando all’87% a 10-13 anni. I bambini che si addormentano nel lettone (ben il 39% a 1-2 anni) si riducono con il crescere dell’età, ma sono comunque ancora il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. Un 10% circa di bambini ad ogni età si addormenta in un’altra stanza (ad esempio sul divano in salotto).

Il Progetto mette inoltre in luce come il 20% dei bambini di età 5-6 anni e il 17% di età 7-9 anni trascorra la maggior parte della notte nel letto dei genitori.

Complessivamente il 13,1% dei bambini cambia letto durante la notte: la maggioranza va dal proprio a quello dei genitori, ma c’è anche chi compie il percorso inverso. Il fenomeno non è esclusiva dei più piccoli. “Insomma – ha proseguito il dott. Brambilla – nelle case italiane durante la notte c’è un certo traffico!”.

Circa il 27% dei bambini beve nell’imminenza di addormentarsi, prevalentemente latte nei primi anni di vita ma anche succo di frutta. Bere prima di addormentarsi è risultata un’abitudine legata a una minore durata del sonno. Un dato curioso è quello che riguarda l’uso del biberon per addormentarsi: ovviamente è molto frequente nei piccoli (31% a 1-2 anni e 17% a 3-4 anni) ma il biberon è usato ancora dal 5% dei bambini tra i 5 e i 6 anni.

Ma quali sono le principali abitudini per addormentarsi? TV, videogiochi, tablet e PC la fanno da padroni. “Ciò che emerge – ha sottolineato la dott.ssa Marina Picca, Presidente SICuPP – è che si legge davvero poco: basti pensare che il 65% dei bambini nella fascia d’età compresa tra i 3 ed i 4 anni utilizza la TV o un altro video per dormire. Percentuale che scende vertiginosamente al 48% quando si tratta di sfogliare le pagine di un libro. La percentuale dei bambini che usa la TV o un altro video per addormentarsi sale al 72% tra i 5 ed i 9 anni e al 79% tra 10 e 13 anni, ma il dato che maggiormente preoccupa è che sia già il 40% tra 1 e 2 anni. La durata del sonno è risultata minore quando il bambino guarda un video prima di addormentarsi o ha la TV nella propria camera”.

“Il sonno – ha concluso il dott. Luca Bernardo, Responsabile rapporti con Enti e Istituzioni della SIPPS – è un aspetto essenziale per il benessere psicofisico del bambino e importanti sono le implicazioni cliniche qualora un bimbo dorma in modo inadeguato dal punto di vista quantitativo e/o qualitativo. Tuttavia, nessuno studio di popolazione era stato effettuato fino ad oggi in Italia e le nostre conoscenze si basavano su esperienze internazionali. Credo che il Progetto “Ci piace sognare” meriti davvero un’attenzione particolare”.

Di seguito le schede di approfondimento:

[1 Il sonno](#)

[2 Consigli per il sonno del bambino da 1 a 3 anni](#)

[3 Consigli per il sonno del bambino dai 3 ai 6 anni](#)

[4 Consigli per il sonno dei ragazzi dai 6 ai 12 anni](#)

[5 Problemi di sonno negli adolescenti](#)

*fonte: ufficio stampa*