

L'insonnia, un vero spauracchio per grandi e piccini. Si calcola che nel mondo industrializzato il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni soffra di disturbi del sonno, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%. Rispetto a cento anni fa i bambini nel mondo occidentale dormono in media 2 ore in meno. Le cause principali? I ritmi frenetici, l'aumento delle luci artificiali e l'utilizzo sempre più precoce degli strumenti elettronici hanno causato una discordanza tra quello che dovrebbe essere il ritmo sonno-veglia naturale del bambino e le esigenze sociali. I disturbi del sonno possono avere effetti negativi sulla salute e sulla qualità della vita del bambino ma anche dei genitori. Non stupisce, quindi, che siano uno dei principali fattori di ansia per mamme e papà e uno dei motivi più frequenti di visita dal pediatra o neuropsichiatra infantile.

“I disturbi del sonno nel bambino si possono manifestare a diverse età – ha sottolineato Marco Angriman, neuropsichiatra infantile presso il Servizio di Neurologia e Neuroriabilitazione per l'età evolutiva, dell'Ospedale Centrale di Bolzano – nella prima infanzia predominano difficoltà di addormentamento e risvegli frequenti, parasonnie (ad esempio pavor notturno o risvegli confusionali) o i disturbi respiratori del sonno (ad esempio sindrome delle apnee ostruttive), mentre nelle età successive possono comparire con maggiore frequenza disturbi del ritmo circadiano e disturbi del movimento correlati al sonno, e soprattutto in adolescenza, disturbi legati alla scarsa igiene del sonno, favoriti dagli stili di vita scorretti”.

Quanto alle cause possono coesistere molteplici fattori, da cause organiche a una cattiva igiene del sonno. Tra le prime hanno un ruolo importante i fattori genetici (studi sui gemelli e sulla familiarità hanno dimostrato, per esempio, una forte influenza genetica nell'insonnia) e l'ordine di nascita: alcuni studi riportano una maggiore frequenza di insonnia nei primogeniti e nei figli unici. Anche un'eventuale depressione materna può essere all'origine di una insonnia in un

Altro che... buonanotte!

Quando il sonno non è un buon sonno

bambino: il 38% delle madri di “cattivi dormitori” ha sintomi nevrotici e/o depressivi, l'85% sentimenti ambivalenti nei confronti del bambino.

Un altro fattore molto importante è la modalità di alimentazione: i risvegli notturni a 6 e a 12 mesi sono più frequenti nei bambini allattati al seno: 52% contro 20% di quelli allattati artificialmente (verosimilmente legato all'allattamento a domanda, più frequente nei bambini allattati al seno).

Ma attenzione anche agli errori di comportamento dei genitori che possono manifestarsi durante i risvegli, tra questi la tendenza, per esempio, ad accorrere subito e a prendere in braccio il bambino sia all'addor-

Un bambino su quattro soffre di disturbi del sonno: le istruzioni per aiutare i genitori in difficoltà



mentamento che durante i risvegli e l'abitudine alla condivisione del letto dei genitori, il cosiddetto *cosleeping*.

Le conseguenze di un sonno insufficiente o di cattiva qualità nei bambini sono molteplici e molto spesso misconosciute, ha sottolineato Oliviero Bruni, neuropsichiatra infantile, esperto di disturbi del sonno nel bambino. "Infatti, una cattiva qualità del sonno può comportare diversi disturbi che molti non attribuiscono ad una alterazione del sonno: ridotte performance scolastiche e problemi di apprendimento: il 28% dei bambini con insufficiente quantità di sonno si addormenta a scuola una volta a settimana; il 22% facendo compiti; il 32% è troppo stanco per fare sport; sonnolenza, disattenzione, ridotta memoria di lavoro, scarso controllo impulsi e disregolazione del comportamento; rischio di traumi accidentali; obesità, disturbi metabolici, predisposizione al diabete; aumentato rischio di sviluppare ADHD, disturbo oppositivo-provocatorio e disturbi depressivi; infine, in adolescenza abuso di alcool, cannabis e altre droghe, depressione, intenzioni suicidarie. Non ultimo - ha continuato Bruni - è da considerare che il problema del sonno del bambino può avere ripercussioni su tutto l'ambito familiare determinando una scarsa salute fisica e mentale dei genitori, favorendo lo sviluppo di una depressione materna e un notevole stress familiare. È infine da considerare che molti casi di abuso sul bambino - e addirittura di infanticidio - sono da attribuire alla deprivazione di sonno dei genitori".

In occasione del 74° Congresso della Società Italiana di Pediatria è stato presentato il Progetto della SICuPP (Società Italiana Cure Primarie Pediatriche) "Dormire bene per crescere bene". L'iniziativa è finalizzata ad aumentare le conoscenze dei pediatri di famiglia affinché possano fornire ai genitori indicazioni utili per favorire una più corretta igiene del sonno dei bambini. "Molto importante è la prevenzione nel primo anno di vita" - ha sottolineato Emanuela Malorgio, pediatra di famiglia SICuPP, esperta di problemi del sonno - "perché le abitudini errate acquisite in questo periodo renderanno più difficile avere un'autonomia di addormentamento anche negli anni successivi".

Le tecniche comportamentali dovrebbero rimanere la prima linea di trattamento dell'insonnia. Si ricorre, invece, a interventi farmacologici quando queste hanno fallito o se esistono delle difficoltà oggettive per applicarle.

Ad oggi non esistono farmaci approvati per l'insonnia in età pediatrica, né dall'FDA né dall'EMA, e i dati in letteratura per valutarne l'efficacia sono carenti, soprattutto per aspetti metodologici. ■



Le 10 regole per il sonno dei bambini da spiegare ai genitori

Rispettare l'orario della nanna tutte le sere. Abituare il piccolo sin dalla tenera età ad addormentarsi sempre alla stessa ora, adattando i ritmi della famiglia a quelli del bimbo e non viceversa.

Far dormire il bambino sempre nello stesso ambiente (che sia la sua cameretta o nei primi mesi quella dei genitori) adeguatamente preparato, con luci soffuse senza *device* accesi, ed eventualmente con una musica dolce e monotona di sottofondo. Non farlo addormentare in ambienti diversi, come sul divano in sala mentre si guarda la televisione. Costruiamo e manteniamo gli stessi rituali di avvicinamento al sonno.

Dissociare la fase di alimentazione da quella dell'addormentamento. Nei primi due o tre mesi di vita manca la fase di addormentamento, nel senso che non è possibile riconoscere con precisione quando il bambino sta crollando. Nei mesi successivi invece appena si notano alcuni segnali (non succhia più con forza, chiude gli occhietti) si deve staccare il bambino dal seno e metterlo nel lettino.

Rispettare l'orario dei pasti durante il giorno. Anche se il bambino va al nido cercare di mantenere gli stessi orari del pranzo, merenda e cena, adeguando i nostri orari ai suoi.

Mai usare il tablet o altri dispositivi elettronici dopo cena. Spegnerli tutto almeno un'ora prima dell'addormentamento. La luce dei *device* riduce la produzione della melatonina che favorisce l'addormentamento. Mantenere tutti gli apparecchi elettronici, inclusa la televisione, il computer e il cellulare fuori dalla stanza da letto.

Non dare troppo cibo o acqua prima di dormire. Evitare il latte o altri liquidi compresa la camomilla durante i risvegli, preferire piuttosto l'utilizzo di un oggetto consolatorio per riaddormentarsi, come il ciuccio per esempio.

Regolare con attenzione l'esposizione alla luce. Per il sonnellino pomeridiano mantenere la luce dell'ambiente; ridurre l'esposizione il più possibile per la notte; potenziare la luce appena svegli. Il nostro ritmo sonno veglia, come quello dei nostri figli, è governato dall'alternanza della luce e del buio.

Evitare sostanze eccitanti dopo le ore 16. No a tè, solo decaffeinato in caso, no a bevande contenenti caffeina e no alla cioccolata.

Favorire un'alimentazione equilibrata. Con un adeguato introito di liquidi durante il giorno. Preferire cibi contenenti fibre e triptofano che è un precursore della melatonina, come carni bianche, pesce azzurro, verdure verdi, legumi e cereali.

No ai bambini nel lettone. Abituarli all'autonomia vuol dire anche lasciarli dormire nel proprio ambiente. Nei casi di risveglio, riportarli sempre nel loro lettino. Un metodo che può funzionare è promettere un premio al bambino se non va nel letto dei genitori.