Scritto da Tatta Bis
Lunedì 22 Settembre 2014 09:01

I **bambini sono sempre più digitali e multimediali** e nel corso dell'ultimo secolo hanno **perso circa un'ora di sonno,**
di giorno esprimono il proprio disagio attraverso
difficoltà di attenzione, aggressività e rischi per la salute.

Iperattività, poca attenzione, aggressività e calo del rendimento scolastico sono i disturbi evidenziati dai pediatri, che lanciano un vero e proprio allarme agli adulti. Giocare al pc e usare i device fino sera tarda, mangiare troppo pesanti a cena e andare a letto agli orari degli adulti sono alcune delle possibili cause del disturbo.

Queste **abitudini sbagliate**, sono sempre più diffuse nelle famiglie e risultano essere anche le cause principali dell'insonnia che colpisce un bambino su cinque tra i 3 e i 14 anni.

Sono pochi i casi in cui l'insonnia è conseguenza di vere e proprie patologie come asma, reflusso, disturbi dell'orecchio o apnee ostruttive: in 8 casi su 10 dipende da fattori legati all'organizzazione della giornata.

Secondo gli esperti, i bambini fra i tre e i cinque anni dovrebbero dormire almeno dalle 11 alle 13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni.

I pediatri hanno ideato anche **5 semplici regole dei "sogni d'oro"**, dei piccoli consigli legate

ai **cinque sensi** per assicurare il corretto riposo dei più piccoli:

- La prima (vista): spegnere tablet, tv e computer almeno un'ora prima di andare a letto, la luce dei dispositivi elettronici altera la produzione di melatonina (ormone che favorisce il riposo)

- La seconda (gusto) evitare una cena pesante e ricca di grassi, è preferibile mangiare alimenti che stimolano la produzione di serotonina (pollo, uova, pesce e latte).

- La terza regola (tatto) mantenere una temperatura di 18 gradi nella camera dei bambini e un pigiama non troppo pesante.

- La quarta regola (olfatto): usare detersivi o profumi a base di lavanda, una fragranza che aiuta a rilassarsi.

- La quinta regola (udito) almeno 30 minuti prima di mettere a letto i bimbi la casa dovrebbe scivolare nel silenzio.

Necessario **essere sotto le coperte entro le 9**, se vanno a letto dopo i bambini impiegano molto più tempo per addormentarsi e si svegliano più spesso di notte.

Questo è il normale ciclo biologico giorno-notte e modificarlo, posticipando l'apertura delle scuole per garantire un risveglio un'ora dopo, sarebbe gravissimo.

I bambini che dormono poco e male si riconoscono non di rado proprio perché hanno disagi o disturbi del comportamento di giorno, a scuola e in famiglia. Purtroppo sono tantissimi: oltre un milione di piccoli fra 3 e 14 anni soffre di una forma d'insonnia.