Sonno e bambini, "assolto" il lettone di mamma e papà

30 marzo 2016

I vostri figli non riposano in modo regolare? Farli dormire nel letto con voi potrebbe aiutarli a farli riposare meglio.

La ricerca

Una recente indagine condotta su circa **2030 bambini** ha analizzato il comportamento di grandi e piccini, soprattutto nelle ore serali, per **correggere sul nascere stili di vita errati** che possono incidere sulla salute del sonno anche da adulti. Secondo i ricercatori della **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** (Sipps) e della **Società delle Cure Primarie Pediatriche** (Sicupp), infatti, chi è insonne fin da piccolo lo sarà anche da grande.

"Appena il 68% dei nostri giovanissimi ha una durata del sonno corrispondente alle raccomandazioni internazionali. Tra la fine della scuola elementare e le medie la metà scarsa dei pre-adolescenti fa una tirata notturna di almeno 9 ore", afferma Marina Picca, presidente Sicupp.

Sì al lettone

A favorire il buon sonno, soprattutto dei più piccini, potrebbe essere proprio il **lettone**, considerato per anni dannoso per lo sviluppo dei bambini perché rischiava di mettere un freno alla loro autonomia e capacità di stare da soli.
I numeri rilevati dai pediatri:

- Tra 1 e 2 anni, quattro bambini su dieci si addormentano nel lettone;
- a 3-4 anni la percentuale scende di 12 punti
- a 5-6 anni quasi tre bambini su 10 mantengono questa abitudine
- all'età di 7-9 anni due bimbi su dieci restano nel letto di mamma e papà

"il 13% dei bimbi cambia letto nel corso della notte, la maggioranza va dal proprio a quello matrimoniale ma esiste anche il percorso inverso - afferma Giuseppe di Mauro presidente di Sipps -. Il fenomeno non è esclusivo della prima infanzia. La notte a casa c'è un gran traffico specialmente se la famiglia ha più figli".

Tecnologia sotto accusa

"Il sonno - aggiunge Michela Vittoria Brambilla, presidente della commissioni bicamerale per l'infanzia - non è tempo perso, è salute. Tra l'ultima chat su tablet, smartphone o computer e l'arrivo di Morfeo dovrebbe passare più di un'ora".
Sotto accusa sono infatti videogiochi, televisione, iPad e cellulari che spesso e volentieri vengono utilizzati fino a poco prima di spegnere la luce, diventando così veri e propri alleati dell'insonnia.
A questi si aggiungono **errate abitudini alimentari** dove circa il 27,5% degli intervistati beve latte, succo di frutta o altro quando è ora di andare a dormire, vizio associato ad una minore durata del sonno.

A cura di Simona Forti

Fonte: Corriere.it

Tags: educazione figli, psicologia bambini, salute bambini, sonno bambini

Vota questo articolo

Spazio attualità

Glossario

L'esperto risponde

Le infografiche di EDonline

Get Inspired!

Tags

alimentazione corretta attività fisica cura della pelle essere genitori fertilità femminile gestire le emozioni gravidanza infezioni vaginali integratori alimentari metodi contraccettivi patologie ginecologiche prevenzione malattie principi nutritivi psicologia bambini rapporti sessuali rischio cardiovascolare salute bambini salute donne sessualità femminile vita di coppia