

Vitamina D e sonno: quale correlazione?

Guarnera L., Mercurio R., Malandrucolo C., De Giovanni A., Vania A.

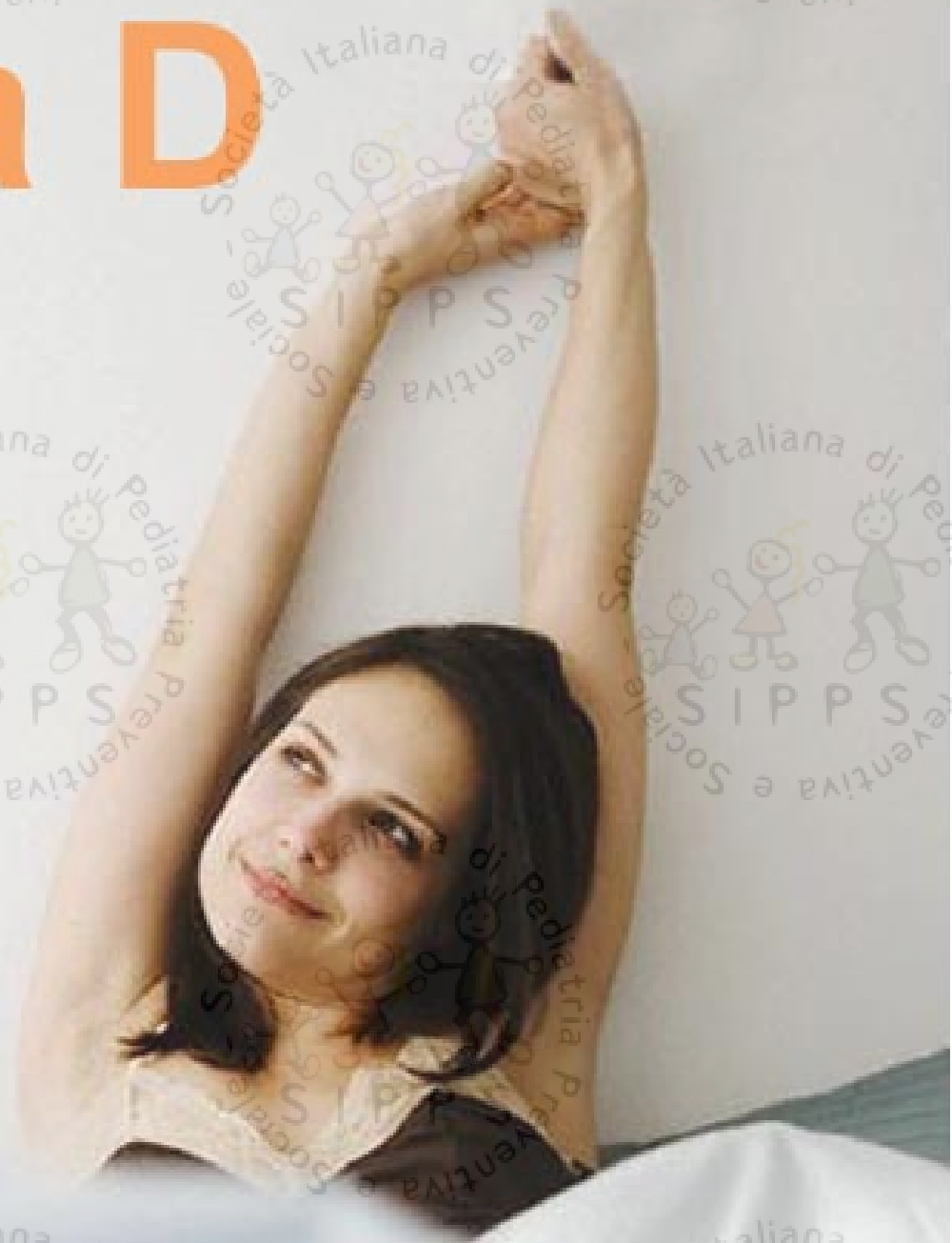
Istituto di Clinica Pediatrica
Università La Sapienza

Roma



Vitamina D

Rimedi naturali per dormire





Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale - SIPPS

Razionale ed obiettivi dello studio

- Indagare l'associazione tra livelli carenti o insufficienti di vitamina D e ore e caratteristiche del sonno nell'età pediatrica



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



Materiali e metodi

- Arruolati 71 pz (31) prepuberi, età media $8,14 \pm 1,7$ aa sp/ob, non in trattamento con vit D
- Rilievo anamnestico durata e qualità sonno (presenza o meno di seguenti disturbi: russamento, cefalea mattutina, stanchezza diurna, apnee, sudorazione notturna, risvegli improvvisi, insonnia iniziale, irrequietezza)
- Misure antropometriche
- Dosaggio vitamina D



- Il campione di popolazione è stato suddiviso in 3 gruppi sulla base del dosaggio della Vitamina D (A = <20 ng/mL, B = 20-30 ng/mL, C ≥ 30 ng/mL), omogenei per numerosità, età e z-BMI. Tali gruppi sono stati confrontati tra loro per ore di sonno e per quantità di disturbi del sonno riferiti

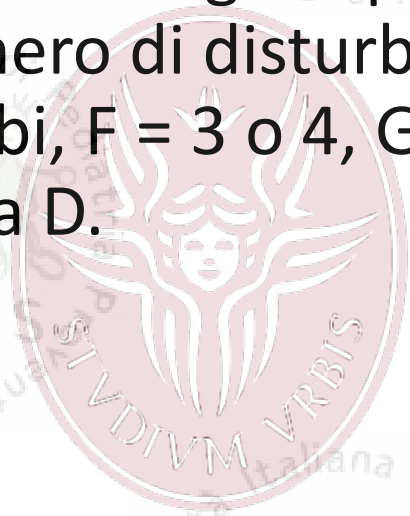
Vitamina D e durata del sonno

	A	B	C
N(m)	25 (9)	24 (12)	22 (9)
Età	7,63 ±1,53	8,52±1,68	8,29±1,97
Z-BMI	2,24±0,3	2,11±0,37	2,2±0,49
Ore sonno	9,42±0,81	9,12±0,78	9,47±0,58
N° disturbi	1,8±1,75	2,33±1,8	1,9±1,64



Vitamina D e disturbi del sonno

- In secondo luogo la popolazione in esame è stata suddivisa sulla base del numero di disturbi del sonno riferiti (D = nessun disturbo, E = 1 o 2 disturbi, F = 3 o 4, G = 5 o 6), valutando per ciascuno z-BMI e vitamina D.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



Vitamina D e disturbi del sonno

	D	E	F	G
N(m)	16(5)	27(14)	22(9)	6(3)
Età	8,2±1,65	8,09±1,75	8,01±2,05	8,6±0,84
Z-BMI	2,2±0,32	2,19±0,4	2,22±0,44	1,96±0,23
Vit D (ng/ml)	22,88±7,3	26,01±11,75	26,89±10,34	29,52±12,34



Conclusioni

- Il nostro studio non ha evidenziato alcuna correlazione né trend tra livelli di vitamina D e caratteristiche del sonno in età pediatrica. Tale dato contrasta con quanto riportato in letteratura in età adulta.
- Il dato può essere giustificato dalla numerosità del campione, dal self-report anamnestico, da fattori che influenzano il dosaggio vitaminico (stagionalità e differenze inter-laboratorio)
- Risulta una preoccupante prevalenza di ipovitaminosi D (69% della popolazione esaminata)
- E' raccomandabile la supplementazione invernale di Vit. D nei bambini a rischio (sp/ob)



Grazie per l'attenzione!

