



## **SIPPS RISPONDE**

### **PER ANDARE BENE A SCUOLA E' IMPORTANTE DORMIRE IN MODO CORRETTO**

*I pediatri della SIPPS rispondono alle mamme*

Roma, 12 settembre 2011 – Da oggi la sveglia ha ripreso a suonare presto per migliaia di ragazzi che, dopo le allegre scorribande estive, sono tornati sui banchi di scuola per l'inizio dell'anno scolastico 2011-2012. Così la **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)** risponde ai tanti dubbi che assalgono le mamme in occasione del rientro in classe, spesso vissuto in maniera negativa dai propri figli e aiuta ad affrontare al meglio il repentino cambio dei ritmi di veglia e sonno.

*"Per superare il difficile ritorno a scuola e garantire un buon rendimento durante l'anno è importante innanzitutto dormire bene - sostiene **Giuseppe Di Mauro**, pediatra e Presidente SIPPS. - L'importanza del sonno viene troppo spesso sottovalutata dalle mamme, quindi i bambini e gli adolescenti di oggi si trovano ad affrontare troppi impegni e a vivere stimoli eccessivi che disturbano il riposo notturno."*

Infatti, come emerge da uno studio condotto recentemente dall'Università dell'Alabama, a Birmingham, i bambini che non dormono a sufficienza difficilmente riescono ad ottenere buoni risultati scolastici, poiché la privazione del sonno incide negativamente sulla memoria, sulla capacità di giudizio, sull'attenzione e sulla stabilità emotiva.\*

Ma quali sono gli accorgimenti necessari per guidare un bambino o un adolescente verso un corretto ritmo sonno-veglia? Ecco le risposte di Giuseppe Di Mauro che potranno aiutare molte mamme e molti papà:

#### **1. Da quando è tornato a scuola, mio figlio dorme poco e di notte è agitato, perché?**

Per garantire un rientro graduale e piacevole a scuola, è opportuno iniziare da subito ad alimentarsi bene, a svolgere attività fisica durante il giorno e poi, bisogna vietare televisione e videogiochi nelle ore serali, che possono creare ansia e agitazione alterando i normali ritmi del sonno.



## **2. A mio figlio capita di addormentarsi in classe, quale aiuto farmacologico è più indicato?**

Sono assolutamente sconsigliati, in età pediatrica, farmaci o altri tipi di sostanze che si trovano facilmente in commercio per migliorare l'attenzione e le prestazioni. Una sana alimentazione, un po' di movimento e un adeguato numero di ore di sonno garantiscono il miglioramento del rendimento scolastico. In particolare, la prima colazione deve offrire la giusta quantità di zuccheri, vitamine e grassi necessari per affrontare la giornata. Un'altra sana abitudine è praticare con regolarità attività fisica, che aiuta a scaricare lo stress e a conciliare il sonno.

## **3. Mio figlio è distratto e svogliato in classe, cosa fare?**

Se un bambino presenta svogliatezza e pigrizia durante le ore scolastiche è molto probabile che non abbia dormito a sufficienza durante le ore notturne. Questo fenomeno è abbastanza comune nei ragazzi. Addirittura, un recente sondaggio rivela che 60% degli adolescenti al di sotto dei 18 anni si lamenta di essere stanco durante il giorno e oltre il 15% ha ammesso di addormentarsi a scuola e una delle cause principali risiede proprio nelle ore di sonno.

## **4. Quante ore dovrebbe dormire il mio bambino?**

Un bambino tra i tre e i cinque anni dovrebbe 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.

*\* Fonte health24*

*\* Fonte health24*

**UFFICIO STAMPA: GAS COMMUNICATION S.r.l.**

**Paola Perrotta – Livia Gelosi**

**Tel 06 68134260**

[p.perrotta@gascommunication.com](mailto:p.perrotta@gascommunication.com)

[l.gelosi@gascommunication.com](mailto:l.gelosi@gascommunication.com)