

# *Ci piace sognare...*

*Maura Sticco*

*3 Maggio 2015*



# **I disturbi del sonno: il Progetto “Ci piace sognare”**

## **Gruppo di lavoro SIPPS-SICuPP:**

- **Paolo Brambilla (Coordinatore) e:**
- **Salvatore Barberi, Sergio Bernasconi, Gianni Bona, Guido Brusoni, Carmen Buongiovanni, Marco Carotenuto, Elena Chiappini, Giuseppe Di Mauro, Daniele Ghiglioni, Manuel Gnechi, Marco Giussani, Lorenzo Iughetti, Claudio Maffeis, Emanuele Miraglia Del Giudice, Angela Pasinato, Marina Picca, Francesco Privitera, Maura Sticco, Gianni Tamassia, Leo Venturelli, Elvira Verduci, Anna Villella.**

**Verona, 29 novembre 2014, XXIV Congresso Nazionale  
Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale**

# **Sapevamo che il sonno è importante per ...**

- **Crescita e sviluppo intellettuale**
- **Memoria e rendimento scolastico**
- **Appetito e metabolismo energetico**
- **Regolazioni ormonali**
- **Prevenzione obesità e rischio cardiovascolare**
- **Prevenzione iperattività e ADHD**
- **Prevenzione cefalea**
- **Prevenzione depressione, incidenti di ogni tipo**

# Publicazioni 2014

- 1) **adiposità/obesità centrale** (Mcneil J et al, J Sleep Res, Sept 30) (Taveras EM et al, Pediatrics, Jun) (Fisher A, Int J Ob Jul)
- 2) **rischio cardiometabolico** (aumento di circonferenza vita, pressione arteriosa, trigliceridi, insulino-resistenza e riduzione del colesterolo HDL (Cespedes EM, Obesità 2014, Sept 19) (Iglayreger HB, J Pediatr, May) (Kuciene R, BMC Public Health, Mar 15)
- 3) **comportamento aggressivo in bambini con disordini dello spettro autistico** (Hill AP, Res Autism Spectr Disord, Sept 1)
- 4) **emicrania e cefalea** (Waldie KE, J Headache Pain, Sept 10)
- 5) **ADHD** (Lycett K, Sleep Med, Jun 23)
- 6) **depressione in età adulta** (Greene G, J Sleep Res, Sept 2)
- 7) **malnutrizione e crescita staturale** (Jiang JR, World J Pediatr, Aug 15)
- 8) **tono dell'umore e capacità di gestione delle emozioni negative** (Baum TK, J Child Psychol Psychiatry, Feb)

# **Emicrania e cefalea**

- **Studio longitudinale, Nuova Zelanda**
- **871 bambini seguiti dalla nascita fino a 11 anni**
- **Emicrania 10%, cefalea muscolo-tensiva 18%**
- **Associazione con durata del sonno e disturbi del sonno, oltre che con fumo materno prenatale, grado di adiposità, essere vittima di bullismo**

---

Waldie KE et al, J Headache Pain 2014 Sept 10

# Le raccomandazioni

- National Sleep Foundation (2009):
  - 12-14 ore tra 1 e 3 anni
  - 11-13 ore tra 3 e 5 anni
  - 10-11 ore tra 5 e 12 anni
  - 9 ore > 12 anni

[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)



# Progetto “Ci piace sognare” SIPPS - SICuPP

- Indagine con i Pediatri di Famiglia da effettuare nel 2015, a scopo epidemiologico e educativo
- Bambini tra 1 e 14 anni che si presentano in studio per un controllo di salute in un periodo prestabilito (marzo-maggio)
- Compilazione di un *Questionario* (30 per Pediatra) assieme ai genitori ( su durata e caratteristiche del sonno, abitudini serali della famiglia )
- Al termine, consegna di *materiale educativo* sulle corrette abitudini del sonno, diviso per età



**https://cipiacesognare.digitalcrf.eu**



• La risoluzione minima necessaria è:  
1024x768

Email

paolo.trambilla3@gmail.com

Password

.....

Ricorda i miei dati su questo computer

Invia

[Dimenticata la password?](#)

[Non sei ancora registrato? CLICCA QUI](#)



Intranet x Intranet x +

https://cipiacesognare.digitarcf.eu/index.php

Bing


Banvenuto Brambilla Paola


Log out

CSRF | Profilo

# CI PIACE SOGNARE

studio epidemiologico ed educativo sul sonno  
SIPPS - SICOUP

 **Crea paziente**

 **Pazienti**

 **Export dati**

 **Gestione utenti**

 **Profilo personale**

Crediti

CI PIACE SOGNARE - Version 3 - Build 1

Alcune informazioni vengono inviate automaticamente a Mozilla da Firefox per migliorarne l'utilizzo. Scegli cosa condividere

start Posta in arrivo Outlook Intranet - Mobile Fil... SIPPS Verona Microsoft PowerPoint . . . 11.02

## Dati generali bambino

### Modifica paziente

**Utente:**

**Centro di provenienza:**

**Codice Paziente:**

**Tipo:**  Reale  Test

**Data Intervista genitore:**

**Data di nascita:**

**Sexo:**  Maschio  Femmina

**Peso alla nascita:**  (g)

[> Vai alla lista dei pazienti](#)

Intranet - Dati famiglia x Intranet x +

https://sib.cccsognaro.digitalcrf.eu/nccox.php?cdh\_menu\_id=196&component\_c=3078&level=1 - Bing

## Dati famiglia

FORM: 2

**Madre**

Anno di nascita \* 1978

Professione \* d occupata

Titolo di studio \* Media sup.

**Padre**

Anno di nascita \* 1980

Professione \* studente

Titolo di studio \* Media inf.

**Composizione della famiglia**

madre \*  SI  NO

padre \*  SI  NO

fratelli/ sorelle più grandi \* 1

fratelli/ sorelle più piccoli \* 0

altri familiari \* 0

Credits CI FIACE SOGNARE - Version 3 - Build 1

Alcune informazioni vengono inviate automaticamente a Mozilla da Firefox per migliorarne l'utilizzo. Scegli cosa condividere x

Start SIPPS Verona Microsoft PowerPoint... Intranet - Dati famigli... IT 17:05

## Dati clinici

FORM: 2

**Il bimbo viene misurato in data odierna? \***  Si  No

**Data misurazione \***

**Peso \***  kg

**Altezza \***  cm

**Prepubere \***  Si  No

**Patologia oronica \***  Si  No  
se sì, quale?

> Annulla

## Dati ultima notte

FORM: 

A che ora si è addormentato/a ieri sera?

Ore \* 21

Minut \* 30

oppure \* Non disponibile

A che ora si è svegliato/a stamattina?

Ore \* 07

Minut \* 45

oppure \* Non disponibile

Il bambino/a ha una sua cameretta?

\* La tua divide con fratelli/sorelle

Dove si è addormentato ieri sera?

\* nel letto dei genitori

Dove ha dormito stanotte? (per la maggioranza del tempo se in più luoghi)

\* in camera dei genitori

A che ora ha cenato ieri sera?

Ore \* 22

Minut \* 00

oppure \* Non disponibile

Cosa ha mangiato/havuto ieri sera dopo cena prima di andare a dormire?

cosa ha bevuto:



**Durante la notte cosa ha mangiato, o bevuto?**

cosa ha bevuto:

nessuna o solo acqua \*  No  Si  
latte \*  No  Si  
succo o camomilla o tisana \*  No  Si  
oppure \* [dropdown menu]

cosa ha mangiato:

nessuna \*  No  Si  
frutta \*  No  Si  
biscotti \*  No  Si  
merendina o dolce o gelato \*  No  Si  
cibi salati (focaccia, pizze, patatine...) \*  No  Si  
qualunque altro cibo \*  No  Si  
oppure \* [dropdown menu]

**Ha usato il biberon per addormentarsi o durante la notte?**

\* Si [dropdown menu]

**Ha guardato la TV o usato il PC, tablet/smartphone, playstation o simili prima di addormentarsi?**

\* Si [dropdown menu]

> Fase completata

> Annulla

Intranet - Abitudini circa il sonno

Intranet

https://diploecosigare.digitel.it/fincoz.php?dir\_menu\_id=494&component\_id=295&eval=...

## Abitudini circa il sonno

FORMI

Attualmente quanto volte si sveglia in media a notte?

1

Attualmente quanto tempo dorme durante il giorno?

1.5 min

Ha la TV o il PC nella stanza dove dorme?

S

Ha sofferto di disturbi del sonno (di natura non organica) nei primi 12 mesi di vita?

Occasionalmente

Ha mai utilizzato prodotti per facilitare il sonno? \*

No

Maestrona

Fitoterapici

Triptofano

Vitamina B6

Rimedi omeopatici

Altri

Credito

© P.A.C.F. 5054687 - Version 3 - Build

Alcune informazioni vengono inviate automaticamente a Mozilla da Firefox per migliorare l'utilizzo.

Scegli cosa condividere

start

GIPPS Verona

Microsoft PowerPoint

Intranet - Abitudini ci...

IT 17:30



Negli ultimi decenni l'importanza che viene data al sonno dalla nostra si considerandolo alla stregua di un tempo perso rispetto alle altre attività, va contrastata già a partire dall'infanzia in ragione del fatto che nello stesso ha scoperto gli innumerevoli benefici per la salute derivanti da un sonno. Quindi il primo passo che si chiede ai genitori è di comprendere quante per il loro bambino un sonno adeguato per quantità e qualità. Ecco qualche dato: ben il 35 - 40% dei bambini soffre di problemi di sonno. È bene tenere presente che ogni bimbo è diverso dall'altro. Pensare che allo stesso modo al momento di andare a nanna e durante la notte è si. Ci sono bambini che si addormentano facilmente e altri che hanno molta difficoltà a prendere sonno, bambini che dormono ininterrottamente e altri che si svegliano spesso, bambini che hanno bisogno di poche ore di riposo e altri che invece ne

#### Di quanto sonno abbiamo bisogno?

I ricercatori che si occupano di sonno ritengono che ci sono molte variazioni legate al singolo individuo, comunque in linea di massima il bisogno di sonno, variabili alle diverse età:

- **I bambini fino a 12 mesi:** 14-18 ore durante il giorno e la notte
- **Età prescolare:** 12-14 ore distribuite nelle 24 ore
- **Scuola elementare:** 10-12 ore al giorno
- **Scuola superiore:** 8-10 ore al giorno
- **Adulti:** 7-9 ore al giorno

#### Che cosa succede quando si dorme poco?

Qui di seguito vengono indicati gli effetti della mancanza di un sonno adeguato:

- **Effetti sul comportamento** - aggressività, sentimenti antisociali, iperattività
- **Emozione** - depressione, ansietà, stress, inquietudine, irritabilità.
- **Planificazione** - difficoltà nell'organizzarsi, nella gestione dei tempi dei compiti
- **Concentrazione** - disattenzione, mancanza di concentrazione, attivazione
- **Creatività** - meno stimoli creativi
- **Risoluzione dei problemi** - scarso controllo del comportamento e delle emozioni
- **Astrazione** - difficoltà in matematica, scienze, lingue, concetti astratti
- **Coordinamento motorio** - diminuzione dell'attività sportiva, rischio di infortuni
- **Peso** - rischio di obesità e sovrappeso
- **Salute** - maggior rischio di malattia per ridotta reazione del sistema immunitario
- **Apprendimento** - il sonno REM e i sogni sono fondamentali per la memoria e per i ricordi più complessi come concetti matematici e linguaggio.

#### Come promuovere un BUON SONNO, ovvero "l'igiene del sonno"

Per "l'igiene del sonno" - si intendono quei comportamenti o abitudini da mettere in atto per aiutare il vostro bambino ma anche voi genitori a riposare e dormire in modo corretto.

L'elenco che segue serve proprio come aiuto a tutte le età:

- Nessun uso di video-gioco o del computer, di tablet o della TV 1 ora prima di coricarsi. No alla televisione in camera da letto.
- Monitorare l'uso del telefono cellulare a letto.
- No a coca cola o bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o cibo piccante 3-4 ore prima di coricarsi.
- Mantenere costante la routine del sonno, l'orario della nanna, molto importante per i più piccoli, usare eventualmente tecniche di rilassamento come la respirazione.
- No a esercizi fisici intensi almeno 1 ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea.
- Terminare la cena almeno 2 ore prima di coricarsi, la digestione non aiuta il sonno; invece un cibo caldo può essere usato, lo concilia.
- Assicurarsi che la camera da letto sia adeguata, confortevole per temperatura, luce, rumori.
- Mantenere costante e regolare nel tempo l'ora della nanna e quella del risveglio.
- Imparare a rilassarsi ed ad abbandonare le preoccupazioni e lo stress.
- Utilizzare un diario del sonno per verificare quante ore si dorme: è sufficiente il tempo dedicato al sonno?
- Convincere i bambini che è importante dormire bene: per questo si cerca di applicare le regole.
- Spegnerlo o evitare che siano a disposizione televisione, computer, tablet, telefoni cellulari nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente durante la notte.
- Per maggiore cautela, non lasciare in stand-by apparecchi elettrici (come il televisore) nella stanza durante la notte, spegnere eventuali router wireless.

#### E che altro fare se le regole sopra esposte non riescono da sole a migliorare il sonno dei bambini?

È il pediatra del bambino la persona più idonea che i genitori devono consultare: il medico può decidere di prescrivere per periodi specifici e sotto suo controllo prodotti utili a indurre o ripristinare il sonno fisiologico. Il pediatra può anche decidere di inviare il bambino a consulto specialistico (neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta) quando la situazione è più complessa o il disturbo è secondario ad altre malattie.

#### Per saperne di più

1. [www.sleepchild.com/index\\_3.htm](http://www.sleepchild.com/index_3.htm) (opuscolo sul sonno del bambino di Oliviero Bruni)
2. Hungin Vitale, Anna Maldecchi, Rita Pagliati: *Disturbi del sonno nel bambino*, Adesca ed, San Sepolcro (AR), 2008
3. [www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf](http://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf)
4. [www.sleephealthfoundation.org.au](http://www.sleephealthfoundation.org.au)
5. [www.amazon.com/Clinical-Guide-Pediatric-Sleep](http://www.amazon.com/Clinical-Guide-Pediatric-Sleep)

Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP







## Consigli per un buon sonno per ragazze e ragazzi in età scolare

Un buon sonno nei ragazzi è fondamentale per far sì che affrontino al meglio la giornata. Influisce sulla loro capacità di concentrazione, sulla memoria e sull'apprendimento, oltre che sull'umore e sulla loro stabilità emotiva.

### Ecco alcuni consigli da mettere in pratica:

- Favorite uno stile di vita sano sia attraverso una corretta alimentazione sia favorendo una buona dose di attività fisica, anche se non strutturata come vero sport.
- Mantenete regolare gli orari per andare a dormire e per svegliarsi. Sono tollerati intervalli non superiori ad un'ora di differenza tra le notti della settimana e quelle del weekend.
- Stabilite 20-30 minuti di tempo da dedicare a consuetudini prima del sonno. La routine dovrebbe prevedere attività distensive quali leggere un libro o parlare di ciò che si è fatto durante la giornata. L'ultima fase dovrebbe svolgersi nella stanza da letto.
- La camera da letto deve essere confortevole, tranquilla e poco illuminata. La temperatura deve stare sui 18-20 gradi al massimo.
- Evitate di usare il letto per studiare, parlare al telefono, ascoltare musica.
- Cercate di lasciar trascorrere almeno 2 ore dopo la cena, se costituita da un pasto completo, sono invece consentiti piccoli spuntini (frutta, yogurt) per non andare a letto affamati.
- Evitate che il ragazzo assuma bevande eccitanti tipo caffè, cola, the, cioccolata (ricche in caffeina o sostanze simili) nelle 3-4 ore che precedono il sonno.
- Evitate nelle 2 ore che precedono il sonno attività serali eccitanti o che danno un senso di energia, come esercizi fisici impegnativi o attività stimolanti come i giochi al computer.
- Non lasciate a disposizione televisione, computer, tablet nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente.
- Evitate i sonniferi diurni, perché potrebbero causare difficoltà nell'induzione del sonno notturno.
- Favorite la permanenza all'aria aperta e alla luce del sole, aiuta a mantenere normali i ritmi circadiani sonno-veglia.



# conclusioni

- **Il sonno del bambino riveste un'importanza clinica sicuramente maggiore di quella che gli conferiamo ora**
- **Mancano dati epidemiologici italiani**
- **L'educazione a una corretta igiene del sonno deve diventare obiettivo centrale per la PdF**
- **Il Gruppo di Lavoro “Obesità e Stili di vita” vi aspetta a braccia aperte**
- **Contatti: [paolo.brambilla3@tin.it](mailto:paolo.brambilla3@tin.it)**



*Grazie e...Partecipate!!!*

