

# SPORT E SONNO

*A cura di Emanuela Malorgio, coordinatrice nazionale gruppo di studio Sonno FIMP*

Il modo in cui dormono i nostri ragazzi può influenzare la loro performance sportiva diurna? È una domanda interessante perché, se questa ipotesi fosse confermata, potrebbe essere un buon punto di riflessione da proporre a quei genitori che vedono nei propri figli futuri campioni di diverse discipline sportive.

Diciamo che potremmo sfruttare una lecita speranza genitoriale (talvolta non troppo educativa) per ottenere un effetto positivo, inducendo una maggior attenzione all'educazione ad un buon sonno, attraverso poche regole di igiene del sonno valide per figli e genitori.

Anche Lauren Hale della Stony Brook università di New York si è posta la domanda iniziale ed ha condotto uno studio sulle performance di 112 giocatori professionisti di basket dell'NBA in un periodo tra il 2009 e il 2016, ponendole in relazione all'attività notturna con device e alla conseguente deprivazione di sonno. La ricercatrice ha considerato diversi outcome (punti partita, palle perse, precisione tiri falli, etc), analizzando solo le partite giocate in casa, per eliminare il fattore confondente del viaggio.

I risultati ottenuti hanno evidenziato come l'attività serale e notturna con device e la conseguente deprivazione di sonno determina una ridotta performance degli atleti in gara, con particolare riduzione dei punti partita, della precisione di tiro e dei numero di rimbalzi recuperati.

Questo articolo può darci ulteriori argomenti per convincere i genitori ad essere educatori del "buon sonno" per i propri figli in particolare evitando l'uso di device nelle ore notturne, allontanando tali strumenti dalle stanze dei ragazzi e dai loro comodini durante la notte, anche per un miglioramento delle performance sportive... Sottolineando sempre e comunque che lo sport deve essere prima di tutto movimento e divertimento.

Buona lettura