

SONNO E ISOLAMENTO SOCIALE

Newsletter aprile 2020 / 08 Aprile 2020

A cura di **Emanuela Malorgio, coordinatore gruppo di studio Sonno**

Dall' inizio dell' isolamento sociale le abitudini quotidiane dei bambini sono notevolmente cambiate: in particolare sono venuti meno quei ritmi giornalieri scanditi dagli impegni scolastici e, se confrontati con il periodo estivo, dagli impegni proposti nei Centri Estivi.

In alcuni casi (forse in molti) l'orario di addormentamento serale non rispetta più la finestra del sonno fisiologico dei bambini e dei ragazzi, ma tende a slittare in avanti e di conseguenza viene posticipato anche l'orario del risveglio al mattino.

Questo spostamento dell'orario di addormentamento potrebbe essere legato all'eventualità di microsonni durante il giorno legati alla noia dell'isolamento.

Se l'orario di addormentamento rientra in limiti accettabili (1-2 ore), non comporta particolari problemi poiché il sonno perso di sera viene recuperato al mattino e non determina alterazioni neurocognitive e biologiche derivate da una deprivazione di sonno. Ma se lo slittamento va oltre un certo orario, spostandosi sempre più in avanti, può indurre la comparsa della **Sindrome della Fase del sonno posticipata**

La **Sindrome della Fase del sonno posticipata** è un disturbo del ritmo circadiano del sonno, caratterizzata dall' incapacità ad addormentarsi e a risvegliarsi ad orari appropriati alla società in cui si vive, con alterazioni del ritmo circadiano del sonno-veglia, e di conseguenza del ritmo circadiano della secrezione ormonale e della temperatura corporea. Spesso nei soggetti che presentano tale sindrome si evidenzia una certa regolarità nell'orario di addormentamento (se pur molto tardivo) e se lasciati dormire con risveglio spontaneo hanno una buona qualità di sonno. Ma quando l'orario di risveglio è imposto (ad esempio alle 7) dalle normali attività scolastiche, compare una perdita di ore di sonno con conseguenti sintomi diurni come difficoltà a svegliarsi la mattina, sonnolenza, difficoltà alla concentrazione e al rendimento scolastico, irritabilità, aggressività e così via; questi sintomi sono determinati dalla deprivazione stessa di sonno. Solitamente questo disturbo si sviluppa in tarda età scolare o durante l'adolescenza e tende a ridursi alla fine dell'adolescenza, ma a volte può persistere per tutta la vita.

La **Sindrome della Fase del sonno posticipata** può comparire in questo particolare periodo di isolamento sociale non solo per la mancanza di regole date dai genitori per gli orari di addormentamento serale e risveglio mattutino, ma anche per l' aumento dell'uso intensivo, spesso fino a tarda ora, di pc, smartphone e tablet legato alle attività ludiche, alle attività di collegamento sociale e scolastico.

Proviamo allora a consigliare ai nostri genitori qualche regola da applicare in queste lunghe giornate.

- Rispettare gli orari di addormentamento serale (secondo una fisiologica finestra del sonno) tra le ore 21,30 e le ore 22,30 e di risveglio al mattino (non oltre le ore 9)
- Utilizzare i devices concordando con i bambini e con i ragazzi
- un numero di ore ragionevole e sufficiente per l'attività scolastica e la "socializzazione"
- un momento nella giornata che non abbia influenza sulla produzione endogena della melatonina ad esempio nelle prime ore del pomeriggio evitando le ore preserali e serali
- Ridurre l'uso dei devices per l'esecuzione dei compiti (stampare e far leggere su cartaceo i compiti assegnati, utilizzare i quaderni fotografando con smartphone i lavori eseguiti per l'invio alle insegnanti etc.)
- Intrattenere i bambini ed i ragazzi con lettura condivisa di libri cartacei e con giochi da tavolo
- Spostare gli incontri tra coetanei su devices nelle prime ore del pomeriggio evitando l'uso preserale e serale

Discorso a parte quello che coinvolge gli adolescenti, i quali hanno una fase di sonno fisiologicamente posticipato. Per loro occorre considerare come ora di addormentamento quella adeguata all' età (che può essere anche le 23) e applicare ove possibile alcune delle regole prima descritte.

Le difficoltà nate dall' isolamento sociale sono davvero molte. Per i bambini e gli adolescenti occorre aumentare l'attenzione anche sul versante della buona igiene del sonno, per evitare l'insorgenza di complicanze derivate dalla deprivazione di sonno o dalla comparsa della sindrome di cui abbiamo parlato.

Ricordiamo che una deprivazione di sonno gioca un ruolo fondamentale sull' umore dei nostri bambini e adolescenti, umore messo già a dura prova dall' isolamento stesso.

