

Bambini, a che ora si va a letto quando si è in vacanza?

D'estate le regole saltano. Ed è un bene, dicono i pedagogisti. Ma fino a un certo punto. Se si vada a dormire tutte le sere molto più tardi del solito, i bambini possono avere problemi di concentrazione, irritabilità, tendenza ad ingrassare. Ecco come comportarsi di [Antonella De Gregorio](#)



La pizza e poi il gelato. Il giro sulla giostra. I fuochi d'artificio. Il falò in spiaggia (e ovviamente bisogna aspettare che sia «buio-buio»). I giochi e la tv tra piccoli, mentre nell'altra stanza papà e mamma si attardano a tavola con gli amici... E poi, chi dice basta? Quand'è il momento giusto per andare a dormire? Finché c'era la scuola, i bambini si adattavano alle regole di casa; ma in estate quel salutare equilibrio tra sonno e veglia è tra le prime routine a saltare. Restare insieme dopo cena, a guardare un film sul divano o a fare due passi con gli amici, senza l'assillo dell'orologio, ha aspetti positivi: «In questo modo i bambini amplificano l'attività sociale, il contatto con i genitori», dice Luigi Ferini Strambi, responsabile del centro per i disturbi del sonno dell'ospedale San Raffaele di Milano. Il rischio però è che, complici le lunghe ore di luce e i ritmi rilassati della vacanza, «si vada a letto tutte le sere più tardi del solito e così non si riesca a godere della giusta quantità di sonno». Che deve avere una durata precisa, sostengono i pediatri.

Sonnellini inclusi, servono almeno 16 ore al giorno

L'American Academy of Sleep Medicine (Asam) ha quantificato le ore necessarie per le diverse fasce d'età: 16 al giorno, sonnellini inclusi, per i neonati; 10-13 ore fino a cinque anni; tra 9 e 12 ore per i bambini in età scolare; fino alle 8-10 ore per gli adolescenti tra i 13 e i 18 anni. Linee guida frutto di un anno di lavoro di un panel formato dai principali esperti degli Stati Uniti, che hanno analizzato centinaia di studi scientifici che mettevano in relazione durata del sonno e salute dei bambini. Quelli che dormono meno ore del giusto avranno più problemi di attenzione e apprendimento, di obesità e disordini ormonali. Da adulti, poi, potranno più facilmente sviluppare depressione, malattie cardiache, tumori, dipendenze. E però d'estate non è semplice mantenere routine ed equilibri.

Distinguere tra i neonati e i bimbi in età scolare

«Ed è anche giusto riconoscere che succede qualcosa di diverso, smussare qualche rigidità», sostiene Simona Del Pozzo, psicologa dell'età evolutiva. Che invita a distinguere tra i bambini molto piccoli, neonati, per i quali «è necessario garantire stabilità e ritmi regolari» e quelli in età scolare, per i quali uno stacco è salutare. Certo, bisogna stare attenti «a non passare dal lato opposto, all'assenza di regole». «L'importante – dice - è che la questione degli orari sia impostata dagli adulti. Se il bambino è già grandicello, si può negoziare con lui un orario ragionevole, cercare un buon compromesso. In questo modo si sentirà coinvolto nella decisione e, giunto il momento, basterà richiamargli alla mente l'accordo fatto. Sicuramente tenderà di contravvenire alla regola, qualche volta: sta agli adulti tenere la posizione con fermezza».

«Non fidatevi dei blogger senza competenze scientifiche»

La fatica, il lavoro, insomma, spettano come sempre ai genitori. Che in vacanza più che mai sono soggetti a pressioni da parte dei figli e al confronto con quel che accade in altre famiglie. Senza l'impalcatura ben strutturata della scuola si sentono spesso a corto di autorevolezza. Tanto da «lasciarsi incantare dallo storytelling genitoriale che proviene da blogger senza alcuna competenza scientifica», dice Daniele Novara, noto pedagogo. «Per esempio si legge che devono decidere i bambini quando è ora di dormire, che sono in grado di regolarsi da soli o, magari, quasi con orgoglio, che il proprio figlio "ce la fa" a stare sveglio fino a tardi. Ma se la serata eccezionale ci può stare, fare le ore piccole non coincide con i bisogni dei bambini, né tantomeno con i loro ritmi biofisici».

Le criticità possibili nello sviluppo cerebrale

Uno studio su 10mila bambini svolto tempo fa da ricercatori dell'University College di Londra ha mostrato che la prima infanzia è un periodo critico per lo sviluppo del cervello e che il sonno incide tantissimo sullo sviluppo stesso. «Dormire a orari irregolari può portare a difficoltà comportamentali: il bambino sarà più nervoso e instabile – conferma Ferini Strambi -. Tra le funzioni del sonno c'è quella di far riposare le aree anteriori del cervello, che servono a regolare le emozioni durante la giornata. Senza, è più difficile controllare i comportamenti. Peggiorano anche le performance cognitive: il riposo notturno è fondamentale per consolidare le informazioni».

Alternare bene riposo e veglia è importante

I giusti cicli tra riposo e veglia sono poi fondamentali per la salute in generale e per l'efficienza del sistema immunitario: «La mancanza di sonno rende più esposti a infezioni e malattie e può interferire con i processi di crescita». Un'altra associazione nota da tempo è quella tra carenza di sonno e problemi alla linea: dormire poco, in generale, porta a mangiare di più e peggio, alimentando il desiderio di carboidrati e cibo spazzatura. Soprattutto in estate, quando, complici il relax e l'aria di vacanza, l'attenzione a cibi e bevande e alle relative quantità può diminuire, con la conseguenza di peggiorare il problema, soprattutto in coloro che hanno una tendenza al sovrappeso.

«Durante il sonno avviene il normale rilascio di leptina, l'ormone che porta il messaggio di sazietà e inibisce il rilascio di grelina, prodotta invece dallo stomaco, responsabile del senso di appetito. Ma dormire male altera questo meccanismo: inibisce la produzione di leptina aumentando la sensazione di fame. E l'aumento del peso è inevitabile», spiega Ferini Strambi.

Dormire conta quanto dissetarsi

Dormire, e dormire bene, insomma, è importante quanto nutrirsi o dissetarsi. Senza contare che gli effetti negativi di un sonno insufficiente si sommano tra loro durante l'infanzia, nel senso che i bambini che vanno a letto a orari disordinati a 3, a 5 e poi anche a 7 anni, hanno disturbi del comportamento peggiori rispetto ai bimbi che hanno ritmi irregolari solo a 3 anni, concludeva lo studio inglese. Effetti che, però, sono anche reversibili: i bambini che passano da orari irregolari a orari regolari mostrano miglioramenti nel comportamento. Ma, premesso che il sonno regolare e le ore «giuste» di riposo sono fondamentali per uno sviluppo equilibrato e sereno, il periodo estivo secondo Sereni Strambi – proprio per le condizioni di maggiore libertà - è utile per individuare quelli che, in rapporto al proprio orologio biologico, possono essere classificati come «bambini-gufo» o «allodole»: che, cioè, tendono ad addormentarsi più tardi o che «crollano» prima. Caratteristiche geneticamente determinate e che, una volta comprese, aiutano i genitori ad accompagnare correttamente, tutto l'anno, i propri piccoli all'addormentamento. Un «gufetto», per esempio, nei momenti che precedono l'andare a letto avrà bisogno di tranquillità e di pochi stimoli.

«Non destabilizzatevi facendo adottare loro i vostri orari»

In generale, estate o inverno, il pedagogo mette in guardia dal coinvolgere i bambini negli orari degli adulti: «Si destabilizzano, dal punto di vista emotivo – sostiene Daniele Novara -. Qualsiasi comportamento del bambino va riportato all'abitudine. Tanti bambini con comportamenti improvvisi hanno alle spalle abitudini scardinate durante l'infanzia. E per lo più si tratta di tentativi dei genitori di mettersi alla pari dei figli, o di mettere i figli alla pari delle proprie abitudini. Piace molto, ma non coincide con le loro necessità». Un'abitudine deleteria, per esempio, che prende a modello comportamenti adulti, o quantomeno di ragazzi «più grandi» è usare lo smartphone prima di dormire. Secondo uno studio norvegese che ha coinvolto 10mila giovani, lo fa il 90% dei ragazzi. La conseguenza, a causa della luce blu del cellulare e dell'impatto emozionale dei contenuti, specie sui social network, è che si dorme una (ulteriore) ora o due in meno per notte. Il giorno dopo si «funziona» peggio, che si tratti di tenere desta l'attenzione a scuola o di attivare la concentrazione alla guida del motorino: depressione, difficoltà a sviluppare empatia, incidenti in strada. Oltre al rischio di soffrire di diabete e ipertensione.