

I dati



Sono 2.611.999 gli studenti delle superiori in Italia in quest'anno scolastico.

Lo studio



Gli adolescenti (studio Sip) vanno a dormire tra le 22 e le 23 nel 78% e oltre le 24 nel 13,8%.

L'insonnia



Circa il 20% lamenta insonnia; l'80% dorme con tablet o ipad, il 90% con cellulare accanto.

Gli effetti



Scarso rendimento, problemi umorali, ipertensione, obesità, diabete, uso/abuso di caffè, alcol, sigarette.

Sonno. Per i pediatri americani, ma anche italiani, è questione di salute

Spostare l'inizio delle lezioni migliora l'apprendimento. Non solo. Pubertà e melatonina

Teenager, a scuola più tardi

IRMA D'ARIA

LASCIATELI dormire solo mezz'ora in più e saranno più felici, più in salute e con risultati scolastici migliori. Insomma, se i teenager non hanno voglia di alzarsi al mattino, meglio assecondarli. È quanto sostiene l'American Academy of Pediatrics (AAP) che di recente ha emanato delle linee guida nelle quali invita le scuole a modificare l'orario di inizio delle lezioni. L'esortazione nasce da numerosi studi dai quali è emerso che durante la pubertà si verifica un fisiologico cambiamento dei ritmi circadiani che porta i ragazzi ad andare a dormire in media due ore dopo rispetto ai bambini.

«Durante la pubertà», spiega Luigi Ferini Strambi, presidente della World Association of Sleep Medicine e responsabile del Centro del sonno dell'ospedale San Raffaele di Milano, «la melatonina, cioè l'ormone che ci aiuta a scivolare nel sonno, viene prodotta in ritardo per cui gli adolescenti tendono ad andare a letto più tardi perché non gli viene sonno».

Giocano ovviamente un ruolo importante anche gli stili di vita scorretti e il forte impatto della tecnologia. «Gli adolescenti di oggi dormono un'ora e mezza in meno rispetto a quelli di 20 anni fa. La loro serata si prolunga fino alle due di notte restando connessi a qualche dispositivo per navigare online», dice Ferini Strambi.

In effetti, dai dati dell'ultima indagine sugli adolescenti svolta dalla Società Italiana di Pediatria (Sip), risulta che il 45 per cento degli adolescenti italiani ha nella sua camera sia la Tv che il computer e che circa il 22 per cento si collega a internet prima di addormentarsi. Un abuso tecnologico che fa diminuire la quantità ma soprattutto la qualità del sonno. Inutile dormire di più nel fine settimana o fare dei sonnellini pomeridiani: «Questi recuperi non possono sostituire l'effetto di un buon sonno ristoratore: un adolescente dovrebbe dormire almeno otto ore per notte dopo i quattordici anni, anche nove o dieci per i ragazzini più giovani», avverte Strambi.

E anche se i teenager reggono bene la carenza di sonno, le conseguenze non sono poche: l'Adolescent Sleep Working Group dell'associazione dei pediatri americana (AAP) ha condotto uno studio da cui risulta che la mancanza di sonno contribuisce a problemi come l'obesità, il diabete e anche a problemi umorali e comportamentali. Dunque, non si tratta solo di un problema di rendimento scolastico, ma di salute. La soluzione più facile sarebbe quella di mandare a letto i figli più presto, ma gli adolescenti non si lasciano gestire così facilmente. Di qui la proposta dell'AAP, basata su evidenze scientifiche, di ritardare l'orario di inizio delle lezioni. In uno studio condotto presso l'università del Minnesota su più di 9 mila studenti di scuole superiori che avevano ritardato di 25 minuti l'inizio del-

le lezioni i ricercatori hanno messo a confronto dati come la frequenza, il rendimento scolastico, la salute mentale e il tasso di incidenti automobilistici prima e dopo il cambiamento dell'orario. Ne è emerso che più si ritarda l'inizio delle lezioni maggiori sono i benefici.

Il risveglio difficile e tardivo degli adolescenti al mattino causa anche un altro problema che si ripercuote sulla salute: «Dalla nostra indagine, risulta che solo la metà degli adolescenti fa colazione a causa proprio della difficoltà a svegliarsi», spiega Giovanni Corsello, Presidente della Società Italiana di Pediatria. «Per questo supportiamo in pieno la proposta dell'American Academy of Pediatrics che anche noi abbiamo fatto nel corso degli stati generali della pediatria», prosegue Corsello.

A preoccupare i pediatri è anche l'abuso di sostanze eccitanti. «Abbiamo riscontrato che l'uso di bevande a base di caffeina, alcol o altre sostanze con un'azione anfetaminosimile si verifica in oltre il 30 per cento dei ragazzi e tende ad essere sempre più precoce a partire già dai dieci anni», avverte il presidente della Società italiana di Pediatria (Sip). Dormire di più aiuterebbe i ragazzi anche ad usare meno queste sostanze. Lo dimostra un studio del Bradley Hasbro Children's Research Center dal quale è emerso che dormendo appena 25 minuti in più i ragazzi erano più spesso di buonumore e consumavano meno caffeina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In video



Sonno dei teenager su Rnews (ore 13,45 e 19,45) sia su Repubblica.it, che su canale 50 del digitale terrestre e 139 di Sky

