

PREFAZIONE

Sancho Panza dal *Don Chisciotte*:

“Benedetto chi inventò il sonno, cappa che copre tutti gli umani pensieri, alimento che toglie la fame, acqua che spegne la sete, fuoco che riscalda il freddo, freddo che tempera l'ardore, infine moneta universale con cui si compra ogni cosa, bilancia e peso che eguaglia il pastore al re, il semplice al sagace”.

Per secoli il sonno è stato un mistero irrisolto, ha affascinato artisti, religiosi, filosofi, letterati, psicologi che ne hanno dato varie interpretazioni, a volte in termini positivi ma non rari sono stati giudizi anche negativi, sino a considerarlo un momento di vita perso.

La ricerca scientifica sul sonno è molto giovane e si è sviluppata dopo la prima registrazione Elettroencefalografica del 1929 ad opera di Hans Berger, psichiatra tedesco. Da allora, ma soprattutto negli ultimi decenni, la scienza ci ha dato numerose conoscenze sul sonno che ci hanno confermato come esso sia fondamentale per il nostro benessere, la nostra qualità di vita e la nostra salute.

Purtroppo, le conoscenze scientifiche non sono state ancora trasferite alla popolazione generale che anzi continua ad avere comportamenti non rispettosi del sonno. Questo libro ha lo scopo di favorire una migliore conoscenza del sonno presso le nuove generazioni.

Se si parte sin dall'infanzia molto si può fare per insegnare ai piccoli quali sono le buone abitudini per la salute e farli diventare adulti sani.

Dedicato ai bambini dai 5 ai 7 anni, dal titolo *Sei Gufo o Allodola?*, sono illustrate le modalità in cui dormono alcuni animali e il tempo a lui dedicato. A ciascun animale è stata collegata una regola del sonno. Nelle ultime pagine ci sono dei disegni da completare e un breve questionario in cui in base alle abitudini del sonno ciascun bambino potrà vedere a quale animale somiglia di più.

Indirizzato ai più piccoli, ma dedicato anche ai genitori e ai docenti, per accompagnarli verso l'acquisizione di regole, a partire da quelle del sonno, che permetteranno loro di crescere cautelando la propria salute e il proprio benessere.

Solo lavorando nella stessa direzione, con gli stessi obiettivi, ciascuno per il proprio ruolo, possiamo pensare alla possibilità di far crescere sani i nostri figli, attuando quel cambiamento culturale di cui abbiamo tanto bisogno.

Si ringrazia Assirem (Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno) che da anni promuove una corretta educazione al sonno, restituendo al riposo quel ruolo fondamentale per la qualità della vita e della salute. Una rivoluzione culturale in grado di prevenire e ridurre le numerose patologie secondarie, causate da una carenza qualitativa o quantitativa di sonno.

L'impegno educativo e di prevenzione di Assirem è rivolto a tutte le età e categorie d'individui, con una particolare attenzione ai bambini, poiché è durante le fasi di sviluppo che il sonno acquisisce un valore fondamentale per la crescita fisica e mentale dell'individuo.

*Dott. Pierluigi Innocenti, neurologo
Fondatore ASSIREM*

INTRODUZIONE

Nonostante il sonno sia un elemento fondamentale per la nostra salute e per il nostro benessere, le società sviluppate gli hanno sempre meno dato importanza, riducendo negli ultimi 50 anni di circa 2 ore, le ore dedicate a esso. La riduzione di sonno ha riguardato non solo la popolazione adulta ma anche le giovani generazioni, con importanti conseguenze sulla loro salute. Basti dire che tra le cause di esplosione dell'obesità a livello mondiale la deprivazione di sonno è considerata un elemento fondamentale. Inoltre, la mancanza di sonno aumenta la possibilità di sviluppare diabete, ipertensione, infiammazione cronica e patologie cardiocircolatorie anche nei giovani. Nei bambini ed adolescenti, la riduzione di ore dedicate al sonno determina una riduzione della produzione dell'ormone della crescita (GH), ormone indispensabile per il loro sviluppo fisico e mentale.

È stato dimostrato che la deprivazione di sonno riduce il rendimento scolastico con deficit di attenzione, di concentrazione e di memoria, è frequentemente responsabile di disturbi del comportamento con agitazione ed irrequietezza, tanto che molti di questi bimbi vengono etichettati come socialmente difficili. Nonostante le importanti conseguenze sulla salute, molti bambini invece di dormire e soddisfare il proprio fabbisogno di sonno, passano le serate davanti ad electronic devices (computer, tablet, smartphone, play station) i quali, non solo attivano la mente e quindi non favoriscono l'addormentamento, ma emettono una luce ad onda blu che inibisce la secrezione di melatonina, ormone indispensabile per il sonno. Scopo di questo libro è di favorire una maggiore conoscenza del sonno e delle sue funzioni e di promuovere degli stili di vita adeguati in un'ottica di prevenzione, non solo dei disturbi del sonno, ma anche di tutte quelle patologie spesso favorite, o comunque peggiorate, da un sonno insufficiente per qualità e quantità.

Un buon sonno aiuta ad affrontare la giornata e l'impegno scolastico con maggior attenzione, facilitando l'apprendimento e prevenendo l'insorgenza di disturbi sia a livello fisico che mentale come molti studi soprattutto a livello internazionale hanno dimostrato. Le abitudini dei bambini e degli adolescenti sono cambiate allungando l'orario in cui vanno a dormire e in cui cenano, alterando quello che è il ritmo normale del sonno nel bambino e nell'adolescente. Fare informazione verso gli adulti e i giovani delle conseguenze sulla loro salute per mancanza di sonno e di ritmi normali, è indispensabile per correggere le cattive

Maria Costanza Cipullo

abitudini e per indirizzare e sostenere gli adulti nel loro complesso e difficile ruolo di genitori.

Questo libro vuole dare un piccolo contributo perché un sonno tranquillo, sin da piccoli, sia uno degli elementi alla base del benessere di ciascuno.

Si ringraziano, per i preziosi consigli e il sostegno dato durante la realizzazione di questo libro, il Dott. Pierluigi Innocenti, un caro amico, e Seban Guizzo, mia madre. Un ringraziamento speciale va a mia figlia Eleonora.

Maria Costanza Cipullo