

## Pillole di salute

# Se i piccoli russano o sono sonnambuli allora meglio indagare

LUCA BERNARDO\*

■ ■ ■ Quando i bambini non dormono la notte o fanno fatica ad addormentarsi, per mamme e papà può diventare un problema serio. Stanchezza, nervosismo, giornate perse al lavoro, i primi mesi dopo l'arrivo di un figlio sono così per la maggior parte dei neogenitori. Ma è sempre normale? Non sempre.

Studi recenti hanno dimostrato che nei primi 3 anni di vita il 30% dei bambini presenta un disturbo del sonno, sebbene questa percentuale scenda al 15% quando sono più grandi. «Il sonno è di fondamentale importanza per la salute in generale non solo dei bambini ma anche dei loro genitori - sottolinea la prof.ssa **Susanna Esposito**, ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Perugia e presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid - per l'efficienza del sistema immunitario, per le corrette funzioni organiche e per il benessere quotidiano. La sua mancanza, infatti, oltre ad interferire con i processi di crescita e ridurre le difese immunitarie, produce effetti negativi sulla concentrazione, sulla capacità di decisione e sull'efficienza».

Tra i disturbi del sonno, i disturbi respiratori notturni (DRS) e sonnambulismo sono tra i più frequenti in età pediatrica. Un popolo di piccoli russatori e sonnambuli, quindi. E i dati lo confermano. Se un terzo dei bambini tra 2 e 6 anni russa occasionalmente, addirittura il 15% russa abitualmente e il 2-5% soffre della sindrome di apnee morfeiche ostruttive. E sul fronte sonnambulismo non c'è da stare più tranquilli: ne soffre il 12-13% dei bambini intorno ai 9-10 anni e il 6-7% dai sei agli otto. L'episodio sonnambulico si verifica in genere nella prima parte del sonno. Ma se avvengono dopo 3-4 ore dall'addormentamento o si ripetono più volte nel corso della stessa notte, i medici raccomandano uno studio polisunnografico notturno per escludere, ad esempio, una epilessia del lobo notturno frontale. Quando, invece, il problema riguarda l'addormentamento potrebbe trattarsi della sindrome definita restless legs syndrome (RLS). La prevalenza di RLS nella popolazione tra 5 e 17 anni si attesta intorno al 2%.

La sintomatologia compare tipicamente a riposo, si attenua con il movimento e si manifesta o si aggrava nelle ore serali e nella prima parte della notte, interferendo con il processo di addormentamento e generando insonnia. I soggetti affetti presentano un'intensa irrequietezza motoria che li costringe a continui movimenti delle gambe o ad alzarsi dal letto e camminare. Tra i disturbi del sonno che si

manifestano più raramente, poi, c'è la narcolessia che colpisce 2-5 bambini ogni 10.000 abitanti. Tra i sintomi che devono far insospettire, la sonnolenza diurna (non il semplice affaticamento) e gli attacchi cataplettici caratterizzati da un'improvvisa diminuzione o perdita del tono muscolare, sia totale, con caduta del piccolo paziente, sia parziale con un'atonìa dei soli muscoli della faccia e del collo o con incapacità a parlare, diplopia, abbassamento della mandibola e piegamento del capo in avanti. «Al di là dei casi di disturbi specifici - rassicura la Esposito - possiamo dire che dal secondo anno di vita il sonno rappresenta uno stato diverso dalla veglia e non più una fase in cui si cade solo per stanchezza. A questa età il sonno può suscitare ansia e angoscia poiché determina la separazione dall'ambiente e dalla persone conosciute. Il bambino deve essere, quindi, accompagnato dai genitori in questa fase mediante la messa in atto di alcuni rituali come ad esempio lavarsi i denti, mettere il pigiama, leggere o raccontare una fiaba. Queste semplici azioni, ripetute ogni sera, aiutano a segnalare l'avvicinarsi del momento di andare a letto e tranquillizzano il bambino che si appresta ad affrontare la fase del sonno».

**\*Direttore del Dipartimento Materno-Infantile ASST Fatebenefratelli Sacco**

