

I giovani non dormono abbastanza

di Redazione Salute

Dai 6 ai 13 anni servirebbero dalle 9 alle 11 ore per notte, mentre dai 14 a 17 anni 8-10 ore. Ma in realtà i ragazzi ne dormono molte meno, al Sud meno che al Nord



Nell'ambito del XXXIII Congresso Nazionale dell'Associazione italiana di Medicina del Sonno (AIMS) (Milano 24-26 novembre 2023), la sessione di apertura ha avuto come il titolo «AIMS e la scuola», proprio per evidenziare l'**importanza del sonno anche nelle fasi più precoci della vita**. Di fronte ad una platea di studenti tra i 12 e i 19 anni, con la moderazione di Francesco Fanfulla, attuale presidente AIMS, Luigi Ferini Strambi (professore ordinario di neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano) e Luigi De Gennaro (professore ordinario di psicobiologia

all'Università La Sapienza di Roma) hanno illustrato gli aspetti fondamentali del sonno e le possibili conseguenze della privazione di sonno nella popolazione giovanile.

Secondo le raccomandazioni della National Sleep Foundation, i soggetti da 6 a 13 anni dovrebbero dormire dalle 9 alle 11 ore per notte, mentre i soggetti da 14 a 17 anni un tempo di 8-10 ore: un recente studio italiano condotto in 4321 soggetti ha mostrato che il 62% dei soggetti della prima fascia d'età, ed il 41% della seconda dorme meno di quanto raccomandato . Per quanto riguarda le differenze geografiche, **i soggetti del nord Italia hanno riferito di andare a letto prima e di alzarsi prima rispetto ai coetanei del centro-sud.**

Nel passaggio da pubertà ad adolescenza ci sono sicuramente modificazioni dei ritmi circadiani che possono favorire una riduzione del sonno, in rapporto ad un ritardato rilascio di melatonina e ad un ritardato picco minimo di temperatura corporea . Ma ci sono anche fattori esterni da prendere in considerazione. **In uno studio condotto a Varese in un campione di 972 studenti di età compresa tra 13 e 19 anni, il 30% ha riferito una quantità di sonno insufficiente ed il 38% difficoltà di addormentamento: nell'ora precedente il sonno, il 28% ha dichiarato l'uso del computer e oltre il 90% l'uso del cellulare.**

Ma quali sono **le conseguenze della privazione di sonno nei giovani?** Studi longitudinali in ragazzi americani **tra 11 e 17 anni hanno evidenziato che dormire meno di 6 ore per notte incrementa significativamente il rischio di sintomi di ansia e di depressione nell'anno successivo.** Un altro recente studio americano **in 8323 soggetti con età di 9-10 anni,** seguiti per 2 anni e suddivisi in base al tempo di sonno (usando un cutoff di 9 ore), ha evidenziato che **i ragazzi con minor tempo di sonno avevano più ridotte prestazioni cognitive,** come pure un maggior rischio depressivo: i ricercatori hanno poi trovato una stretta connessione tra questi dati clinici e le modificazioni della risonanza magnetica in specifiche aree cerebrali, come le connessioni tra corteccia e nuclei della base, da una parte e il lobo temporale dall'altra.

Per quanto riguarda i possibili interventi per aumentare la durata del sonno nella popolazione giovanile, un recentissimo studio australiano ha valutato questo aspetto in 26 ricerche: **gli interventi comportamentali (effettuati però soprattutto in laboratorio) sono risultati i più efficaci, seguiti dalla combinazione degli interventi comportamentali ed educazionali .** Questo studio sottolinea comunque l'importanza di attuare strategie individualizzate, che tengano conto anche delle attitudini e delle caratteristiche genetiche del singolo. Oltre agli interventi comportamentali ed educazionali esiste una promettente evidenza , anche in Italia , che il posticipo degli orari di inizio delle lezioni scolastiche si associ a una maggiore durata del sonno, minore sonnolenza diurna e migliore rendimento scolastico.

Corriere della Sera è anche su **Whatsapp.** E' sufficiente [cliccare qui](#) per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.

[AdolescenzaAdolescenzaragazziSonno](#)

24 novembre 2023 (modifica il 24 novembre 2023 | 17:13)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

