



# Gli adolescenti dormono troppo poco

## I consigli pratici per il giusto sonno

di Anna Fregonara

Nei ragazzi i ritmi circadiani naturali con la secrezione di melatonina slittano in avanti anche di due ore. Tra gli effetti del sonno disturbato ci sono l'alterazione dell'umore, ansia, scarsa attenzione



Ascolta l'articolo 6 min **NEW**

Gli adolescenti dormono male. E' altrettanto, si legge in uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Sleep Medicine, [si è registrata una crescita dei disturbi del sonno rispetto al periodo pre-pandemia](#). La ricerca che lo indica è stata condotta e coordinata dall'ospedale pediatrico Bambino Gesù assieme all'Università La Sapienza e a quella di Tor Vergata, tutti di Roma, su oltre mille fra bambini e adolescenti. I risultati hanno messo in evidenza come si sia passati da 240 soggetti che mostravano già disturbi del sonno prima dell'inizio della pandemia, a 367 durante la pandemia: il 33,9 per cento di tutto il campione, praticamente un minore su tre. «L'indagine è stata realizzata sottoponendo, tra l'aprile e il giugno del 2021, oltre 1.200 questionari che vertevano sulle abitudini relative al sonno a genitori di bambini e adolescenti di età compresa fra i 2 e i 18 anni», spiega **Romina Moavero**, professore di Neuropsichiatria infantile all'università Tor Vergata e ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, coautrice della ricerca. «Complici sono state le restrizioni adottate per contrastare il Covid-19, che hanno aumentato il tempo di esposizione ai [dispositivi elettronici](#), che è più che triplicato per motivi scolastici (da poco meno di un'ora al giorno a tre ore e mezza) ed è quasi raddoppiato per uso ricreativo (da un'ora e tre quarti a tre ore)».

### Come cambiano i ritmi

Il **tempo trascorso online** è certamente tra i fattori che contribuiscono di più alla **privazione del sonno** dei ragazzi, ma non è l'unico. «Dal punto di vista biologico, cambia [il loro ritmo del sonno quando raggiungono la pubertà](#). Si verifica, infatti, uno **slittamento dei ritmi circadiani naturali** a causa del quale l'orario di addormentamento e di risveglio scivola in avanti, anche di un paio d'ore», sottolinea la professoressa. «Questo dipende dalla **secrezione di melatonina**, l'ormone fondamentale per l'induzione e il mantenimento del sonno, che si sposta fisiologicamente più in là. Sulla qualità del riposo influiscono anche fattori legati allo stile di vita, come può essere anche, fra gli altri, [lo sport praticato la sera](#). Tuttavia, il bisogno di ore di sonno resta lo stesso. Anche se è difficile indicare orari standard, **si ritiene che gli adolescenti debbano dormire tra le 8 e le 10 ore al giorno**. Gli impegni al mattino e quelli extrascolastici sono sempre i medesimi e questo fa sì che il periodo di riposo si riduca», aggiunge.

### I rischi per la salute

L'Accademia americana di pediatria ha dichiarato che il sonno insufficiente è uno dei pericoli più urgenti per la salute dei giovani e indica tra le possibili ripercussioni **l'alterazione dell'umore, delle capacità di concentrazione e mnemoniche con riflessi sul rendimento scolastico**, e la maggiore presenza di **disturbi d'ansia** e di difficoltà di controllo degli impulsi. «La carenza di controllo degli impulsi si manifesta con una maggiore reattività "di pancia" — precisa la specialista —. Questo espone i giovani a un più alto rischio di incidenti, per esempio, e all'abuso di sostanze ricercate per stimolare le aree di ricompensa del cervello. È chiaro che, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto relativo agli impulsi, ci sono altri fattori predisponenti come l'ambiente educativo, la genetica e anche la personalità».

### Aumenta la fame

«Dormire poco in modo costante, non quindi solo per qualche notte, implica anche una **tendenza ad ammalarsi di più** perché il **sistema immunitario si indebolisce** e cresce il rischio di obesità. Lo scarso riposo, infatti, **riduce la produzione dell'ormone della sazietà (leptina)** e **aumenta quella dell'ormone che fa avvertire la fame (ghrelina)**, di conseguenza si cerca gratificazione nel cibo, in particolare in quello "spazzatura" che dà soddisfazione a breve termine».

### Le trappole mentali

Come gli adulti, anche i giovani cadono nelle trappole mentali, come per esempio: «Se non dormo abbastanza, domani non supererò l'esame...». Oppure: «Ieri sera non sono riuscito a dormire, quindi anche stanotte andrà male» eccetera. «Se questi tranelli accadono tutti i giorni e per un lungo periodo, è bene cercare un aiuto per insegnare una migliore educazione all'igiene del sonno e facilitare il rilassamento prima del riposo», raccomanda l'esperta che conclude: «A volte questo aspetto viene trascurato, si pensa che non importa come ci si addormenta, basta che accada. Non è così, perché più l'addormentamento sarà rilassato, migliore sarà la qualità del sonno. **Anche per i giovani possono essere utili le tecniche di rilassamento**».

### Controproducente restare a letto fino a tardi nel week end

Gli adolescenti sono famosi per la voglia di dormire fino a tardi durante il fine settimana, ma questo «recupero» in realtà potrebbe ostacolare il sonno nei giorni feriali. «Si rischia, infatti, di entrare in un circolo vizioso. Dormire troppo a lungo il sabato e la domenica fa sì che l'**addormentamento la sera sia ulteriormente posticipato**, aggravando la situazione di privazione cronica», spiega Romina Moavero, professoressa di Neuropsichiatria infantile all'Università Tor Vergata e ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. «Il recupero è importante. Oltre alla raccomandazione di **rispettare il più possibile gli orari di sonno-veglia**, preferire una cena leggera non troppo tardi (evitando la caffeina), un rimedio potrebbe essere quello della [pennichella pomeridiana](#). L'importante è che sia breve, 10-30 minuti al massimo, e mai troppo in là con l'orario».

14 giugno 2023 (modifica il 14 giugno 2023 | 12:07)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le tue notizie

<p><b>Prevenire l'insonnia contro le demenze: la qualità del sonno importante come la quantità</b></p>	<p><b>La «forza» dell'Africa: crescita, materie prime e una classe media grande come gli Usa</b></p>	<p><b>Brad Pitt alla 24 Ore di Daytona per il suo film. Ma i piloti insorgono: ecco perché</b></p>
--	--	--

SCOPRI DI PIÙ

ADOLESCENZA ADOLESCENZA MELATONINA RITMO CIRCADIANO SONNO

TABLET

14 giugno 2023 (modifica il 14 giugno 2023 | 12:07)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

**CORRIERE TV**

**Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina» robot bioibridi**

**Qcea energia**

SCOPRI DI PIÙ

**CONTENUTO SPONSORIZZATO A CURA DI ENI**

**Ieri, oggi e domani: in un quiz il viaggio nella storia dell'energia**

Esploriamo i cambiamenti che stanno definendo il nostro mondo energetico, e l'importanza di un approvvigionamento sicuro

**EDITORIALI & COMMENTI**

**Problemi cronicamente acuti**  
di Luigi Ripamonti

**Lazializzazione non diventi anestizzante**  
di Alberto Scanni

**La formazione online non basta in chirurgia**  
di Giampaolo Campanelli

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
- SANGUE E LINFA

**SCRIVI ALLA REDAZIONE**

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

**RCS ACADEMY**

**Master Post Laurea DIRITTO D'IMPRESA E CONSULENZA LEGALE**

Dal 27 maggio

VAI AL SITO

CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



**Nefrectomia parziale e tumore del rene: sintomi, cure e prevenzione. Cosa c'è da sapere**



**Apnee notturne? Curarle protegge anche la memoria (e non soltanto il cuore)**



**Mal di testa? Con lo stress passa (lo confermano i terremotati)**



ASCOLTA IL PODCAST