







## L'importanza cruciale del sonno nei bambini in età scolare. Le indicazioni più utili per i genitori

Il sonno non è semplicemente un periodo di riposo, ma un momento cruciale per la crescita, la salute e l'apprendimento. La mancanza di sonno nei bambini, che sia acuta o cronica, ha conseguenze significative su ogni aspetto del loro sviluppo: fisico, emotivo, intellettuale, comportamentale e cognitivo e, in particolare modo in età scolare. Il sonno agisce come un regolatore emotivo. Quando manca, i bambini sono meno capaci di mantenere l'attenzione. In particolare modo, la privazione di sonno, compromette non solo la capacità del bambino di memorizzare nuove nozioni e di risolvere problemi, ma anche di sapere gestire lo stress e le oscillazioni dell'umore, con conseguenti reazioni di irritabilità e impulsività. Di questo e molto altro, ne parliamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: "Eliminare tutta la tecnologia, almeno due ore prima di andare a dormire. La mente ha bisogno di rallentare e rilassarsi, gli stimoli tengono svegli. Importante sostenere l'autonomia progressiva dei bambini. C'è bisogno di rassicurarli e di infondere loro fiducia, abituandoli gradualmente a stare da soli nella loro cameretta, senza brusche accelerazioni o lungaggini che ne rallentano l'autonomia".

Dott.ssa Lucattini, perché è importante il sonno nei bambini in età scolare?

"Dormire bene è uno dei più efficaci e nel contempo, naturali modi per mantenersi in buona salute. Nei bambini piccoli tra i tre e i sei anni, il sonno non è un semplice bisogno biologico, è anche un'esperienza psichica complessa, dove corpo e mente, bambino e ambiente, imparano a separarsi e a ritrovarsi.

Eppure, sempre più spesso, i genitori segnalano difficoltà del sonno nei loro bambini che li mettono a dura prova: addormentamenti lunghi, risvegli notturni, paure del buio e conseguenti stanchezza e irritabilità diurne. Il sonno del bambino è una finestra privilegiata sulla sua vita emotiva e sulla qualità del legame familiare. Come ricordava lo psicoanalista e pediatra Donald Winnicott, "un bambino che dorme bene è un bambino che si sente custodito, fuori e dentro di sé". Per capire come i disturbi del sonno si leghino all'umore, al comportamento e alla vita emotiva familiare, è importante conoscere bene la sua fisiologia";

Qual è la fisiologia del sonno?

"Nei bambini, il sonno ha una fisiologia in rapida evoluzione: tra i 3 e i 6 anni si stabilizzano i cicli REM (sonno dei sogni, legato all'elaborazione emotiva e mnemonica) e non-REM (sonno profondo, ristoratore e di crescita).

Un ciclo completo dura circa 60-70 minuti, più breve rispetto all'adulto, che si ripete 8-10 volte per notte. In questa fase, il sonno profondo è predominante nelle prime ore, mentre il REM aumenta nelle ultime. Durante il sonno si verifica la secrezione dell'ormone della crescita (GH), il consolidamento della memoria e la regolazione dei circuiti emotivi e attentivi.

Come evidenziato in Sleep Medicine Reviews (2022), la maturazione del sonno in età prescolare è un processo complesso che intreccia aspetti neuropsicobiologici e relazionali, dormire bene significa non solo crescere, ma anche imparare a regolare affetti e separazioni. Dormire bene significa "riposare", e imparare a fidarsi e "a lasciarsi andare" senza paura di perdersi o di essere abbandonati";

Quanto sono diffusi i disturbi del sonno nei bambini piccoli e perché sono così rilevanti?

"I disturbi del sonno sono molto frequenti: una ricerca internazionale pubblicata su Translational

