



Problemi di sonno frequenti nei bambini iperattivi.

Una ricerca condotta in Australia su un gruppo di bambini con il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) ha riscontrato che il 73% di questi presenta da lievi a gravi disturbi del sonno. Il problema ha conseguenze sia sui bambini sia sui loro genitori. Per lo più i bambini presentano difficoltà ad addormentarsi, fanno resistenza al momento di andare a letto e sono stanchi al momento del risveglio.

Lo studio è stato pubblicato sul numero di Aprile di Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Si tratta del primo studio che dimostra come fra i bambini iperattivi i soggetti che presentano problemi legati al sonno hanno una peggiore qualità di vita e fanno molte assenze a scuola, mentre i loro genitori o chi se ne prende cura hanno ripercussioni sulla propria salute mentale e sul lavoro, riferisce l'autrice Valerie Sung, medico chirurgo del Royal Children's Hospital, di Melbourne, Australia, al Medscape Psychiatry. "I pediatri dovrebbero informarsi di eventuali problemi legati al sonno nella valutazione e nella gestione di tutti i piccoli pazienti iperattivi" continua Sung. (...) Il gruppo ha cercato di determinare la prevalenza dei problemi legati al sonno in un campione di bambini australiani in età scolare con diagnosi clinica di ADHD e di scoprire come questi problemi influenzino la vita quotidiana dei bambini, dei genitori e in genere la vita familiare. Inoltre la ricerca aveva anche lo scopo di appurare se è abitudine dei pediatri informarsi della presenza di questi problemi nei piccoli pazienti iperattivi. (...) In confronto ai loro coetanei senza problemi di sonno, i bambini con problemi di sonno hanno una qualità della vita più scadente, sono più propensi ad arrivare in ritardo a scuola o ad assentarsi del tutto. Solo il 45% dei genitori (107) ha riferito di avere dei pediatri di famiglia che si informano del sonno dei bambini e di questi il 60% (65) ha riportato i consigli ricevuti. In confronto con genitori di bambini senza disturbi di sonno, il gruppo esaminato di bambini con medi o gravi problemi legati al sonno presentavano più probabilità a essere clinicamente depressi, stressati, ansiosi o di giungere spesso in ritardo sul lavoro.

Questioni legate al sonno come la difficoltà di addormentarsi, fare resistenza al momento di andare a letto, e stanchezza al momento del risveglio possono essere affrontate per mezzo di strategie comportamentali come porre dei limiti alla resistenza al momento di andare a letto, favorire una routine che aiuti a dormire bene e usare ricompense e gratifiche, afferma la dottoressa Sung. La difficoltà di addormentarsi dovuta ad ansia si può trattare con tecniche di gestione dell'ansia come il rilassamento visivo e il dialogo interiore (self-talk).

"I sintomi di carenza di sonno nei bambini sono simili a quelli dell'ADHD, ed è perciò possibile che alcuni dei problemi comportamentali in bambini con questo disturbo siano in realtà dovuti ai problemi di sonno" continua la Dottoressa Sung. "Affrontando i concomitanti problemi legati al sonno, è possibile che alcuni dei sintomi riscontrati in bambini iperattivi possano migliorare, e questo può ridurre l'esigenza di ricorrere ai farmaci", aggiunge la dottoressa Sung, riconoscendo che ciò rimane ancora da definire nelle ricerche future. "Nel frattempo, i medici pediatri hanno il compito di informarsi del sonno dei loro piccoli pazienti e affrontare eventuali problemi ad esso relativi" scrive il gruppo di ricerca.

L'autore dello studio Daryl Ephron, MD, Università di Melbourne, Parkville, Australia, è stato membro del comitato scientifico delle aziende farmaceutiche Eli Lilly e Novartis.

Rif: Arch Pediatr Adolesc Med. 2008;162:336-342. Traduzione a cura di Eleonora Ridetti, editing della redazione "Giù le Mani dai Bambini"®