



COMUNICATO STAMPA

Giornata Mondiale Sonno 2025

Bambini e adolescenti dormono poco e male: i falsi miti da sfatare per un sonno migliore.

La SIMRI lancia un decalogo per aiutare bambini e adolescenti a dormire meglio, basandosi su evidenze scientifiche.

Roma, 12 marzo 2025- Dormire bene non è un lusso, ma una necessità per la salute di tutti, a partire dai più piccoli. Tuttavia, bambini e adolescenti dormono poco e male e i disturbi del sonno veri e propri sono sempre più diffusi e spesso sottovalutati, con conseguenze su crescita, apprendimento, umore e benessere generale. **In occasione della Giornata Mondiale del Sonno 2025, che ricorre venerdì 14 marzo** e ha come slogan "Fai della salute del sonno una priorità", la **SIMRI** (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili), affiliata alla Società Italiana di Pediatria, lancia un decalogo per sfatare i principali falsi miti e diffonde consigli pratici per un riposo migliore.

Gli studi confermano che il sonno è essenziale per il corretto sviluppo cerebrale, la memoria, la regolazione emotiva e il rafforzamento del sistema immunitario. Eppure, i dati parlano chiaro:

- Il **20-30% dei bambini sotto i due anni** e il **15%** dei bambini con più di 2 anni soffre di insonnia.
- Il **12% dei bambini in età prescolare** russa abitualmente, un problema spesso sottovalutato.
- La **privazione di sonno negli adolescenti** è in aumento, spesso a causa dell'uso di dispositivi elettronici nelle ore serali. Solo il 15% dorme le 8-10 ore raccomandate.

Conseguenze? Difficoltà di concentrazione, irritabilità, calo delle prestazioni scolastiche, rischio di sovrappeso e, nel lungo periodo, problemi cardiovascolari e metabolici.

"Il sonno è un elemento fondamentale per la salute dei bambini e degli adolescenti, ma ancora troppo spesso viene sottovalutato. Con questa iniziativa vogliamo sensibilizzare genitori e operatori sanitari sull'importanza di un riposo adeguato, perché dormire bene significa crescere meglio", afferma la Presidente SIMRI Stefania La Grutta.

"Sfatare i falsi miti sul sonno è essenziale per migliorare le abitudini e la qualità del riposo. Troppo spesso credenze errate portano a comportamenti che penalizzano il benessere dei bambini. Il nostro obiettivo è fornire informazioni chiare e basate sulle evidenze scientifiche", aggiunge Luana Nasetti, responsabile dei Corsi di Formazione Teorico-Pratici sui Disturbi Respiratori del sonno della SIMRI.

I falsi miti sul sonno: cosa c'è di vero?

- *"Se recupero nel weekend, posso dormire poco in settimana"* → **Falso!** Il debito di sonno non si annulla dormendo di più nei fine settimana. Il corpo ha bisogno di un ritmo costante.
- *"Il russare nei bambini è solo un fastidio"* → **Falso!** Russare più di tre volte a settimana per almeno tre mesi è una patologia da non sottovalutare. Può essere anche il segnale di apnee ostruttive del sonno, un disturbo che va monitorato perché può aumentare il rischio di malattie cardiache, comportamentali e di accrescimento.
- *"Gli adolescenti sono pigri se vanno a dormire tardi"* → **Falso!** Il loro orologio biologico si sposta naturalmente in avanti, rendendo più difficile addormentarsi presto. Tuttavia, la scuola e gli impegni mattutini li costringono a dormire meno. La maggior parte dorme meno di 7 ore a notte accumulando debiti di ore di sonno.
- *"Usare il cellulare prima di dormire non incide sul sonno"* → **Falso!** La luce blu riduce la produzione di melatonina e rende più difficile addormentarsi.
- *"Saltare il pisolino aiuta i bambini a dormire meglio di notte"* → **Falso!** I bambini piccoli hanno bisogno di sonnellini per evitare stanchezza eccessiva ed eccitazione, che rendono più difficile l'addormentamento la sera.
- *"Mangiare cioccolato o bere bevande energetiche la sera non influisce sul sonno"* → **Falso!** Caffè ed energy drink possono rimanere in circolo per ore, disturbando il riposo notturno.
- *"Lasciare piangere un bambino lo abitua a dormire"* → **Falso!** Il sonno sereno si costruisce con una routine rassicurante, non con il pianto prolungato.
- *"Se un bambino si sveglia spesso di notte, significa che ha già riposato abbastanza"* → **Falso!** I risvegli notturni possono essere segno di problemi del sonno.
- *"Fare sport intenso prima di dormire aiuta il sonno"* → **Falso!** L'attività fisica è utile, ma va evitata nelle 2-3 ore precedenti l'addormentamento perché accentua lo stato di veglia, la frequenza cardiaca e il livello degli ormoni dello stress.
- *Un bambino che ha apnee nel sonno o ha dormito poco o male, il giorno dopo si addormenta a scuola* → **Falso!** Molti bambini, a differenza degli adulti o degli adolescenti, non si addormentano quando sono stanchi, ma diventano irritabili e iperattivi, e spesso vengono scambiati per bambini con problemi comportamentali.

Cinque regole d'oro per un sonno di qualità

1. **Spegnere gli schermi almeno un'ora prima di dormire:** la luce blu inibisce la produzione di melatonina, rendendo più difficile addormentarsi.
2. **Andare a dormire e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno,** anche nei fine settimana: la regolarità aiuta il corpo a stabilizzare il ritmo circadiano.
3. **Creare una routine serale rilassante:** leggere un libro, abbassare le luci e favorire un ambiente tranquillo.
4. **Ascoltare musica rilassante prima di dormire:** melodie dolci e suoni naturali possono favorire il rilassamento.
5. **Garantire un ambiente sicuro per il sonno dei neonati:** il lettino deve essere privo di oggetti, avere un materasso rigido e il bambino deve dormire a pancia in su per ridurre il rischio di SIDS.

Le ore di sonno raccomandate

Fascia d'età	Ore di sonno raccomandate al giorno
Neonati (0-3 mesi)	14-17 ore
Lattanti (4-12 mesi)	12-16 ore (inclusi i sonnellini)
Bambini (1-2 anni)	11-14 ore (inclusi i sonnellini)
Prescolari (3-5 anni)	10-13 ore (inclusi i sonnellini)
Scolari (6-12 anni)	9-12 ore
Adolescenti (13-18 anni)	8-10 ore

(American Academy of Sleep Medicine)

Ufficio stampa

Cinthia Caruso 333 7902660

ufficiostampasip@gmail.com