

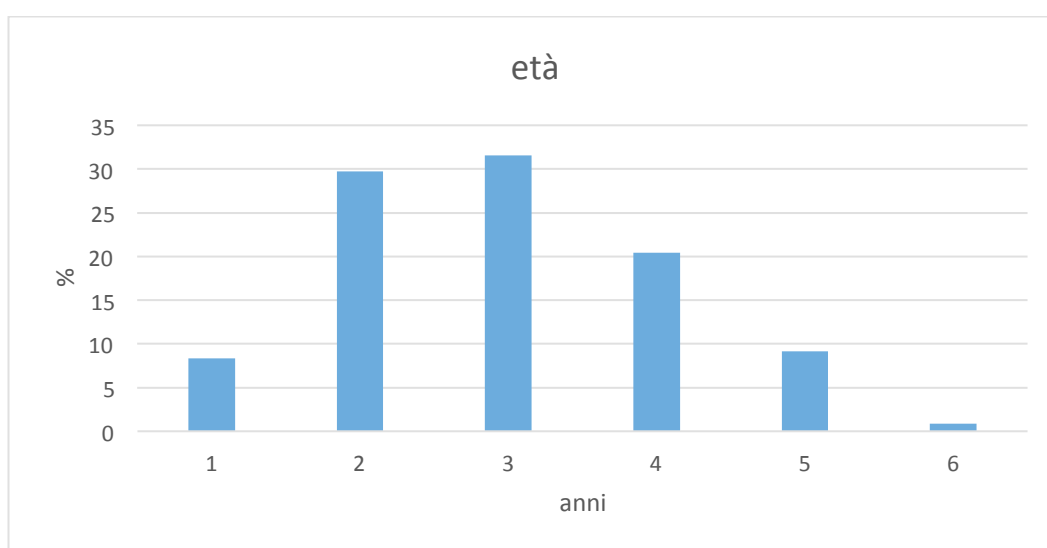


DATI PROGETTO NINNA NANNA 2015

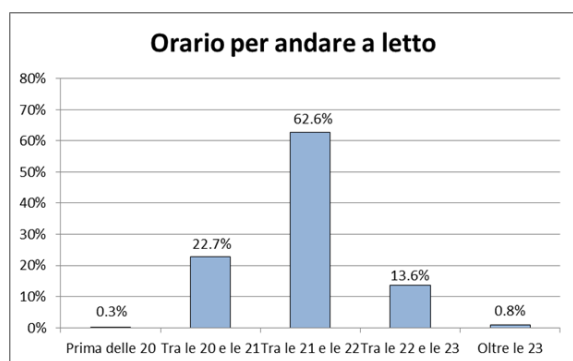
PEDIATRI APREF

Il progetto "Ninna Nanna" promosso dall'Associazione Genitori Attenti! in collaborazione con i medici pediatri APREF, è uno studio osservazionale volto a rilevare le abitudini del sonno dei bambini in età pediatrica. Sono stati presi in esame questionari riferiti a 710 bambini da 1 ai 5 anni di Padova e provincia.

Distribuzione per età del campione



Descrittive



Lo 0.3% dei bambini va a letto prima delle 20.00.

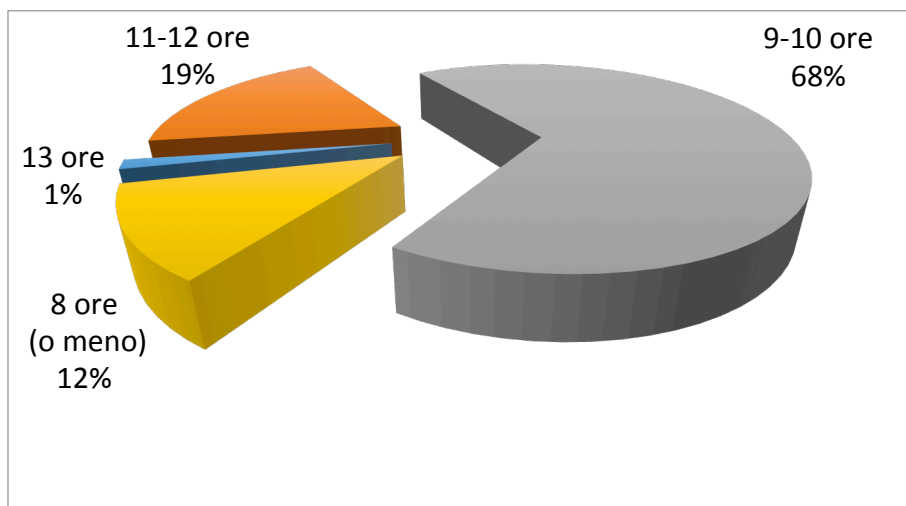
Il 22.7% dei bambini va a dormire tra le 20 e le 21.00.

Il 62.6% dei bambini va a dormire tra le 21 e le 22.00

Il 13.6% dei bambini va a dormire tra le 22 e le 23

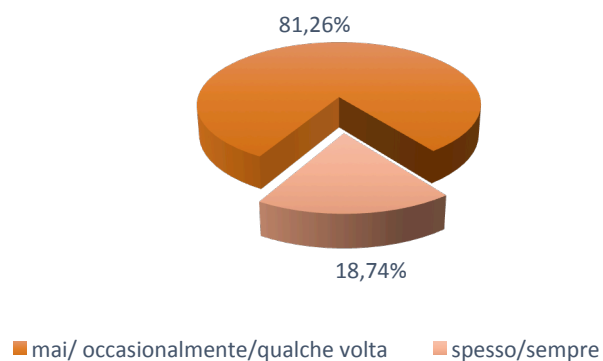
E lo 0.8% dei bambini va a dormire oltre le 23

Ore di sonno per notte

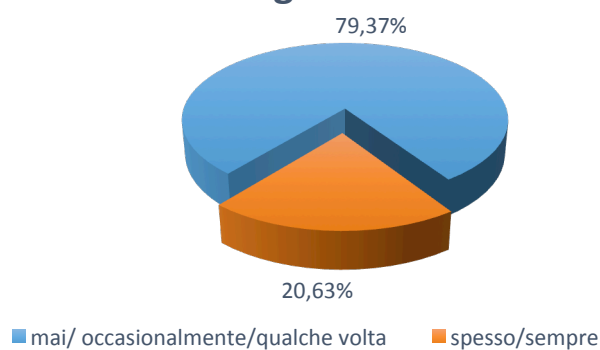


Inoltre è stato osservato che il 18,74 % dell'intero campione gioca con Ipad, videogiochi e cellulare spesso (3 o 5 volte a settimana) o sempre (ogni giorno).

Giocare con Ipad, videogiochi, cellulare



Guardare TV (anche cartoni animati in streaming o DVD) per più di due ore di seguito

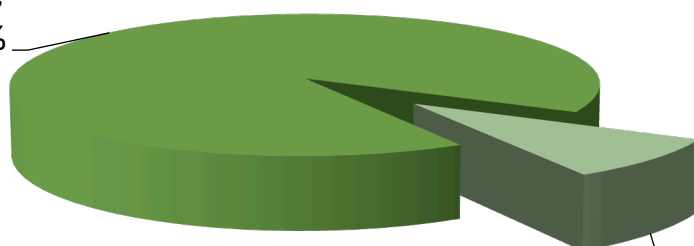




Genitori Attenti!

tempo che intercorre tra andare a letto ed addormentarsi

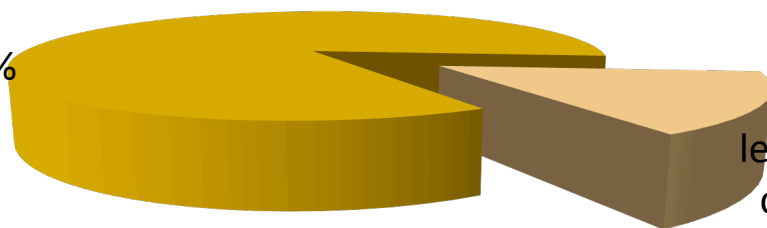
meno di un'ora,
90,88%



un'ora o più,
9,12%

dove dorme solitamente il bambino?

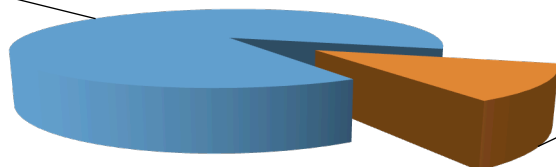
lettino da solo
84,78%



lettone con i genitori,
15,22%

Il bambino si sveglia più di due volte per notte e vi costringe e rimanere a lungo per riaddormentarlo

mai/
qualche volta
87,84%



spesso/
sempre,
12,16%



Correlazioni

E' stato osservato che i bambini che giocano con maggiore frequenza con **Ipad, videogiochi e cellulare** rispetto ai coetanei che li utilizzano in misura minore:

- Hanno un sonno più disturbato (tendono a **dormire meno di 8 ore, impiegano un maggior tempo per addormentarsi, dormono più frequentemente nel lettone con i genitori, si svegliano più di due volte per notte e costringono i genitori ad alzarsi e rimanere a lungo con loro per farli riaddormentare**);
- Dimostrano comportamenti più frequentemente inadeguati e non rispondenti alle regole (atteggiamenti di sfida nei confronti dell'autorità e di accusa verso gli altri, tendenza ad essere più **collerici, dispettosi e disobbedienti**).

Inoltre, è stata osservata la medesima tendenza nei bambini che **guardano frequentemente la cartoni animati** (compresi sia in streaming, TV o DVD) per più di 2 ore consecutive, in alcuni casi mostrando una maggiore significatività statistica ancora maggiore. Anche in questo gruppo si sono osservati:

- Sonno maggiormente disturbato (**tendenza a dormire meno di 8 ore per notte, impiegare un'ora o più per addormentarsi e dormire più frequentemente nel lettone con i genitori**);
- Comportamenti socialmente inadeguati e disadattivi (**minore socievolezza, maggiori atteggiamenti collerici, dispettosi, disobbedienti, di accusa verso gli altri e di sfida nei confronti delle autorità**).



Conclusioni

il nostro lavoro clinico ci ha permesso di ottenere, informazioni preziose per comprendere quanto sta accadendo nel cervello in crescita dei bambini e dei ragazzi sottoposti ai nuovi “stili educativi”. Grazie ad esse, partendo cioè da una prospettiva psico-biologica, siamo riusciti a realizzare strategie preventive di comprovata efficacia, cioè dimostrata scientificamente.

L’origine delle problematiche di abuso/dipendenza da sostanze e comportamentali, a nostro avviso, va individuata in due fattori principali sui quali è possibile intervenire preventivamente: gli errori pedagogici che riguardano la gratificazione¹ e quelli relativi all’igiene del sonno². Crescere un bambino con una ridotta capacità di differire la soddisfazione di un bisogno e non riuscire a farlo dormire la quantità di ore che servono in relazione alla sua età³ porteranno nel tempo il suo cervello a sintetizzare meno dopamina di quanto sarebbe necessaria. La carenza di dopamina, noto neurotrasmettitore del piacere, porterà prima il bambino e poi l’adolescente a sviluppare una forte attrazione verso comportamenti (videogiochi, smartphone, iPad, Internet) o sostanze (energy drink, alcol, fumo ecc.) che, per loro natura, sono in grado di stimolare la produzione di dopamina, fonte di quel benessere fortemente ricercato da questo gruppo di giovani. Purtroppo tale benessere è destinato a durare sempre meno; di qui la tendenza a ricercare sempre più spesso stimolazioni dopaminergiche di sempre maggiore intensità. Ed eccoci di fronte al circolo vizioso espressione una dipendenza, una vera e propria “malattia cerebrale” che, una volta manifestatasi, data la matrice neurologica e neurotrasmettitoriale, non può essere fatta recedere né con la parola, né con i farmaci, né modificando lo stile educativo, né con interventi sul piano sociale.^{4,5}

I dati preliminari raccolti del progetto Ninna Nanna (il 12.4% dei bambini tra 1 e 5 anni dorme 8 ore o meno per notte e un 17% circa, utilizza spesso o molto spesso l’i-pad, i videogiochi o il cellulare) consentono di ipotizzare che:

¹ Casey, B.J, Somerville, L.H., Gotlib I.H., Ayduk, O., Franklin, N.T., Askrend, M.K., Jonides J., Berman, M.G., Wilson, N.L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2011, Vol 108 No. 36:14998–5003.

² Gallimberti, L. et al. (2014). Dormire dolce dormire. Studio osservazionale sugli stili di vita e la lunghezza del riposo notturno negli adolescenti, Atti convegno nazionale Società italiana di Igiene e Medicina Preventiva. 1-4 Ottobre 2014 Riccione.

³ <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

⁴ Sono famosi in letteratura due studi che dimostrano come le spine dendritiche nel cervello di topi naive (le spine dendritiche sono la prima tappa di un processo che determinerà la formazione di sinapsi “forti”) si producano sia immediatamente dopo l’utilizzo di cocaina sia a seguito di una privazione di sonno. Chen, B.T., Yay, H.J., Kasumoto-Yoshida, I., Chi, S.L., Woodward, H. & Bonci, A. (2013). Rescuing cocaine-induced prefrontal cortex hypoactivity prevents compulsive cocaine seeking. *Nature*, 496, 359-362. Bushey, D., Tononi, G. & Cirelli, C. (2011). Sleep and synaptic homeostasis: structural evidence in drosophila. *Science*, Jun 24; 332 (6037): 1576-81.

⁵ Un altro autorevole studio di quest’anno ha rilevato su un campione di 2500 adolescenti americani, una connessione tra disturbi del sonno e uso di alcol e marijuana, con una probabilità più alta dal 4 al 6% di consumo nell’ultimo mese per ogni 10 minuti di sonno perso. Troxel, W.M., Ewin, B & D’Amico, E.J. (2015). Examining racial/ethnic disparities in the association between adolescent sleep and alcohol or marijuana use. *Sleep health*, v.1, n. 2, 104-108.



1. Dai 15 anni in poi che questa percentuale potrebbe andare incontro a problemi di dipendenza da sostanze o comportamentali o associate tra loro.
2. Strategie di prevenzione che vengano realizzate dopo i 10 anni, data la natura neurologica dell'origine dell'addiction (refrattaria alla parola, a suggerimenti educativi o interventi sociali di vario genere) avranno scarse possibilità di successo.
3. A parziale sostegno della validità della nostra ipotesi vi sono i dati recentemente pubblicati resi noti nel settembre 2015 dal Dipartimento Politiche Antidroga dal quale emerge che "il 20% dei giovani adulti tra i 15 e i 34 anni nel corso dell'anno scorso ha utilizzato almeno una sostanza illegale"⁶, percentuale del tutto simile a quella che si poteva prevedere dai dati raccolti nel progetto Ninna Nanna.

Ma quale potrebbe esser il profilo di quel 17 per cento di bambini da noi identificati nel progetto Ninna Nanna una volta che diventeranno adulti? Il quadro che ne potrebbe derivare è certamente inquietante.

Questo bambino della appartenente alla cosiddetta generazione Z⁷ sembra destinato, se le cose non peggioreranno ulteriormente nel corso dei prossimi anni, a divenire un adulto impegnato in attività sempre più frenetiche e inconcludenti e sempre meno gratificanti. La sua creatività sarà andata infatti progressivamente esaurendosi. Il suo pensiero apparirà sempre più privo di contenuti, sempre più omologato e ruminativo. Il suo affaccendarsi continuo, soprattutto nell'uso di strumenti informatici lo allontaneranno progressivamente dalla lettura cartacea sottraendo in lui, sempre di più, il tempo dedicato alla riflessione.

⁶ Relazione Annuale al Parlamento 2015 sullo stato delle Tossicodipendenze in Italia www.politicheantidroga.it

⁷ La generazione definita dal sociologo Neil Howe "Generazione Z" comprende i bambini nati dopo il 2001, circa un milione e mezzo solo in Italia; i più vecchi hanno 15 anni e sono i nuovi teenager "tecno-navigatori" la cui vita reale e digitale è strettamente "connessa" l'una all'altra. Questi nuovi adolescenti sono i primi a parlare lo stesso linguaggio tecnologico dei loro genitori, con la differenza che lo smartphone di ora nasconde molti più rischi della tv di allora.