

IL SONNO DEI GIOVANI

CAMPAGNA DI SENSIBILIAZZAZIONE
NELLE SCUOLE SULL'IMPORTANZA
DEL SONNO IN ETÀ EVOLUTIVA



Assirem

2



Area di intervento

SCREENING



Prevenzione

Lo screening nelle scuole



**MEDICINA PREVENTIVA
DELL'ETÀ EVOLUTIVA:
PROGETTO CONOSCITIVO
E DI RICERCA SUI DISTURBI
DEL SONNO IN ETÀ SCOLARE**



Assirem Ets

Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno



OBIETTIVI PRIMARI DELLO STUDIO

- A. Individuare prevalenza ed incidenza dei disturbi del sonno sul campione eterogeneo in età scolare.
- B. Avviare ad un percorso diagnostico-terapeutico in bambini e adolescenti risultati positivi allo screening
- C. Formazione degli operatori scolastici sui disturbi del sonno
- D. Sensibilizzazione sull'importanza del sonno

OBIETTIVI SECONDARI DELLO STUDIO

- A. Individuare la presenza di comorbidità e le loro correlazioni con i disturbi del sonno
- B. Pubblicazione dei risultati dello studio su riviste scientifiche
- C. Organizzazione di eventi di comunicazione sociale e scientifica attraverso meeting e convegni con la presentazione dei dati dello studio





Prevenzione

Lo screening nelle scuole

TARGET: campione eterogeneo di bambini e giovani in età scolare

AREA TARGET: Italia

PERIODO: Anno scolastico 2021-2022



Assirem Ets

Associazione Italiana
per la Ricerca e l'Educazione
nella Medicina del Sonno



RAZIONALE DEL PROGETTO

Il sonno è un elemento indispensabile per tutti gli esseri viventi, siano essi animali o umani. Non esiste ancora una chiara spiegazione del perché dormiamo, ma si è assolutamente certi che **dormire è necessario**, come mangiare o bere, per la salute e la qualità di vita delle persone.

Un **sonno non ristoratore** causa di giorno **faticabilità, difficoltà di concentrazione e di attenzione, deficit di memoria, irascibilità e umore depresso, sonnolenza diurna.**

Una cronica riduzione di sonno o un **sonno di qualità scadente** è causa di numerose patologie organiche, soprattutto disturbi cardiocircolatori e disordini metabolici, ma anche di una **significativa riduzione della qualità della vita.**





Nei **bambini** si è dimostrato **che il sonno è fondamentale anche per la maturazione cerebrale, lo sviluppo cognitivo e comportamentale** così come per quello **fisico**. Infatti, **nelle varie fasi di sonno vengono prodotti ormoni, quali il GH**, fondamentali per la crescita.

Ai bambini in età scolare si consigliano **pertanto tra le 9 ½ alle 11 ½ ore di sonno**.

Molte condizioni possono comunque **alterare il sonno dei bambini** la più frequente delle quali è **l'insonnia** (tra il **25 %** e il **40 %** dei bambini con disturbi del sonno) che si manifesta con difficoltà a iniziare o a mantenere il sonno, le parasonnie (movimenti ritmici, sonnambulismo, incubi notturni, risvegli confusionali, terrore nel sonno, enuresi, bruxismo) che si presentano sia nella fase N-REM che REM, causa di risvegli parziali. Molto frequenti sono anche i **disturbi respiratori del sonno**, in particolare la **Sindrome delle Apnee Ostruttive (OSAS)** presente in circa il 2-3% nei bambini.





Molti **cambiamenti nello stile di vita delle persone**, conseguenti soprattutto alla presenza di **illuminazione notturna**, la comparsa della **televisione** e poi di **computer, tablet e smartphone**, hanno radicalmente ridotto le ore destinate al sonno. **Le fonti luminose inibiscono la produzione di melatonina**, ormone essenziale per il sonno, alterando i ritmi sonno-veglia.

Gli **adolescenti** utilizzano sempre più le ore notturne per attività sociali con conseguente **alterazione del ritmo sonno-veglia** (jet lag sociale).

Questo cambio di abitudini ha interessato non solo la **popolazione adulta**, ma anche i **bambini** e gli **adolescenti**. Si stima che negli **ultimi cento anni** vi sia stata una **riduzione di sonno di circa 1,5 – 2 ore al giorno a persona**.





La **deprivazione di sonno**, inclusa quella causata da fattori esterni, **incide negativamente sullo sviluppo psicofisico di bambini e adolescenti e peggiora la loro qualità della vita.**

Le conseguenze diurne di una deprivazione di sonno e di un sonno frammentato sono una **maggiore stanchezza, difficoltà di concentrazione e di attenzione, riduzione delle capacità intellettive.**

I **bambini** e gli **adolescenti** con un sonno quantitativamente o qualitativamente insufficiente sono spesso etichettati come **“difficili”, irrequieti, con disturbi caratteriali e comportamentali, con scarso rendimento scolastico.**

A ciò si aggiunga che la deprivazione di sonno **altera il metabolismo nei bambini** ed è riconosciuta come **una delle principali cause di sovrappeso ed obesità infantile.**





DISEGNO DELLO STUDIO

Per avere una migliore conoscenza delle **abitudini al sonno nelle varie fasce di età degli alunni**, verrà distribuito un **questionario sul sonno e i suoi disturbi**, messo a punto dal **Prof. Oliviero Bruni** e che è stato validato scientificamente.

Lo **screening** è indirizzato ad **alunni della scuola primaria, della scuola secondaria di primo e secondo grado**.

I **docenti** con la collaborazione degli esperti che **Assirem** metterà a disposizione, faranno una presentazione nelle rispettive sedi scolastiche, sull'**importanza del sonno**, e distribuiranno un **questionario** da far compilare a casa ai bambini con la collaborazione dei genitori, dopo che questi ultimi avranno espresso il consenso informato.





Il livello di collaborazione e coinvolgimento da parte dei genitori varia in base all'età degli alunni.

Tuttavia il **supporto dei genitori** garantisce la conformità delle risposte e l'**efficacia dello screening**.

Al termine della raccolta dei questionari verrà fatta **un'analisi sia statistica che dei singoli casi** sempre nel pieno rispetto della normativa sulla privacy e del trattamento dei dati sensibili.

Nei casi in cui si riscontreranno **situazioni di criticità**, **Assirem** darà le necessarie **indicazioni alle famiglie** per permetterne una evoluzione favorevole.

