

### Il buon sonno dei bambini? Produttivo

#### Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il : 24/11/2024 8:30:00

**Far dormire i bambini è spesso un'impresa titanica, ma quando dormono bene e a lungo hanno risultati scolastici migliori in due materie in particolare: lingue e matematica.**



Far dormire i bambini è spesso un'impresa ardua, negli ultimi decenni poi, a causa dell'uso sempre più massiccio di consolle per videogiochi, tablet, tv e computer i bambini tendono ad andare a letto sempre più tardi e spesso, anche se si mettono a letto, ma soprattutto se non spengono tutti i dispositivi elettronici rimangono nel letto svegli a lungo.

Un articolo pubblicato sulla rivista *Sleep Medicine* e condotto a Montreal in Canada ha rivelato che i bambini che dormono un congruo numero di ore e riposano bene ottengono risultati scolastici migliori in lingua e matematica; di solito chi ottiene buoni risultati scolastici in queste due materie riesce bene in tutto il percorso di studi e intraprende una brillante carriera.



Si stima che uno scarso rendimento scolastico coinvolga il 10-20% dei bambini, ma molto spesso non ci si sofferma abbastanza sul fatto che proprio dormire poco e male può essere uno dei motivi alla base dello scarso rendimento.

Nello studio in questione sono stati coinvolti 75 bambini: gli studiosi ne hanno monitorato il sonno attraverso specifici apparecchi; i ricercatori hanno concluso che tutti i pediatri dovrebbero porre ai genitori delle domande sul sonno dei loro figli, soprattutto quando i bambini evidenziano problemi di concentrazione e di rendimento scolastico.

I genitori devono imparare a capire che se i loro bambini dormono poco, se il loro sonno è frammentario e disturbato avranno problemi di concentrazione e memoria durante il giorno e questo ne può compromettere il loro percorso scolastico. Il pediatra quindi, di routine, dovrebbe fare domande sul sonno dei bambini per aiutare i genitori a capire se alcune problematiche evidenziate dai loro figli possono dipendere anche da una cattiva igiene del sonno.

Â

Â