Il sonno, primo custode della serenità dei nostri figli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Quante ore dormono per notte i vostri figli? Otto, sette o ancora meno? A che ora rientrano il sabato notte, o meglio, la domenica mattina? E durante la settimana? Si lamentano spesso di essere "stanchi"? O sono immotivatamente sgarbati e irritabili?

Questa semplice valutazione può dirci immediatamente se i nostri ragazzi siano a rischio per comportamenti impulsivi e incontrollati: dalla guida veloce all'incidente d'auto o sportivo, dall'uso di alcool o droghe a comportamenti socialmente pericolosi, dalla difficoltà di concentrazione allo scarso rendimento scolastico, dall'aumentata vulnerabilità all'ansia e alla depressione a comportamenti aggressivi, verso gli altri - quali è il bullismo - o verso se stessi, dalla bulimia fino al suicidio.

Figurati! Dirà qualcuno. E' davvero così potente, e importante, il sonno? Sì. Ed è fondamentale capirlo, per rispettarlo. Altrimenti la sua vendetta potrà essere tremenda e, a volte, irreparabile. Il sonno, o meglio la qualità e quantità di sonno quotidiano, è un indicatore - purtroppo trascuratissimo - di salute mentale. Di più: è anche un custode formidabile del nostro equilibrio fisico e psichico, con il ruolo massimo nell'adolescenza.

A tutti è nota l'importanza del sonno per la memoria. La carenza di sonno riduce la nostra capacità non solo di memorizzare a breve e lungo termine, ma anche la nostra capacità di pensare con lucidità, di essere creativi e innovativi: una perdita qualitativa ancora più pesante per un adolescente in cui il potenziale di apprendimento dovrebbe essere tutelato e valorizzato al massimo. Non solo: il sonno è essenziale per il recupero della stanchezza diurna, raddoppiata in un corpo che si trova anche ad affrontare il superlavoro di una parallela, e imponente, crescita biologica: è un tragico paradosso che il sonno venga amputato proprio nella fase della vita in cui corpo e psiche hanno il maggior bisogno, in assoluto, di recuperare la stanchezza e rinfrescare l'energia vitale. In carenza di sonno, va in emergenza l'architettura delle diverse fasi di sonno, con immediate e progressive conseguenze sulla salute fisica, neurobiologica, del cervello, e dell'intero corpo.

Il bisogno di sonno, così compresso nelle legittime ore notturne, ricompare allora prepotente di giorno: ed ecco la difficoltà ad alzarsi al mattino, il "ciondolare" assorti nel nulla, i ritardi costanti, la distrazione sistematica a scuola, la sonnolenza pomeridiana, la scarsità di concentrazione, la ricerca di cibi zuccherini e di caffè o altri eccitanti "per tenersi su", fino ai pericolosissimi "colpi di sonno" alla guida.

Il sonno ha anche un ruolo cardinale come regolatore e garante della buona funzionalità del sistema neurovegetativo, così essenziale in particolare negli adolescenti. Quando è carente, si altera il ritmo circadiano del cortisolo, l'ormone dello stress, con aumentata vulnerabilità ai disturbi d'ansia; si altera il centro che regola fame e sazietà (con ripercussioni sul comportamento alimentare); e persino il profilo pressorio.

In parallelo, compaiono alterazioni del sistema emotivo-affettivo, quali ansia, malinconie, depressione. Considerate "tipiche" dell'adolescenza, anche per l'effetto del terremoto ormonale puberale sul cervello, possono tuttavia essere drammaticamente esasperate dalla carenza di sonno: ed ecco l'irritabilità, l'aggressività, l'impulsività. Comportamenti che possono muoversi

dall'insulto al linguaggio volgare, dall'attacco fisico al bullismo. Sostiene Flavio Mombelli, attento psichiatra clinico, che la carenza cronica di sonno può essere così negativa per il cervello da far affiorare un vero e proprio disturbo di personalità, di cui è espressione cardinale la difficoltà a controllare gli impulsi aggressivi, che possono poi essere diretti verso gli altri o verso se stessi. Quanto dovrebbero dormire i nostri figli? Ogni bambino in età scolare e ogni adolescente dovrebbe dormire almeno otto ore per notte (una per ogni ora di veglia): questo è essenziale per la loro salute, fisica e psichica. E allora? Cari genitori, ripartiamo dai fondamentali: ridiamo spazio, tutela, ma anche ferma disciplina domestica, ad una necessaria ecologia del sonno. Un riposo notturno costante e regolare è il primo custode della serenità e della gioia di vivere dei nostri figli, e il primo alleato della loro capacità di abitare il futuro.