
Ora legale. Bambini a letto non oltre le 21 e 30

Autore: Redazioneweb

Fonte: Città Nuova

I suggerimenti degli esperti dell'ospedale Bambino Gesù per abituarsi rapidamente al cambiamento e aiutare i più piccoli a prendere sonno senza difficoltà e a recuperare i ritmi normali

L'entrata in vigore dell'ora legale, lo scorso week end, ha fatto perdere a tutti un'ora di sonno. **«Un piccolo cambiamento dei ritmi cronobiologici che nelle persone più sensibili, come i bambini, può comportare solo eccezionalmente effetti simili a quelli del jet-lag»** spiega Alberto Villani, responsabile di Pediatria Generale e Malattie Infettive dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. «Vale a dire irritabilità, minor concentrazione, malumore, sonnolenza di giorno, difficoltà a prendere sonno, tendenza ad anticipare l'ora della sveglia. In ogni caso in 2-3 giorni tutto torna alla normalità».

Con l'ora legale il sole sorge più tardi e di sera la luce dura più a lungo: questo influisce sulla regolazione di alcune funzioni cicliche del corpo, "confondendolo". Per qualche giorno diventa perciò più difficoltoso l'instaurarsi della "modalità veglia" mentre la sera viene ritardata la produzione di melatonina, l'ormone che favorisce il sonno e che viene sintetizzato quando è buio.

Per aiutare i bambini ad abituarsi rapidamente al nuovo fuso orario e a prendere sonno senza difficoltà, basta qualche piccolo accorgimento: **«cercando di mantenere i soliti orari, per evitare il rischio di allungare i tempi necessari affinché il piccolo si abitui a quello nuovo –** prosegue Villani - è importante creare un'atmosfera rilassante già un'ora prima di mandarlo a dormire. Meglio evitare la visione di programmi televisivi, i giochi di movimento dopo cena e, in generale, qualsiasi attività che possa risultare stimolante. Infine è meglio evitare di modificare la routine serale. Sono i rituali prima di coricarsi, infatti, che annunciano l'appuntamento con il letto: indossare il pigiama, lavarsi i denti, ascoltare una storia. Tutte attività che conciliano il sonno. **L'ora legale può essere l'occasione per riconsiderare le abitudini dei bambini e dei ragazzi, soprattutto sull'orario in cui andare a dormire.** E' importante che i bambini, sicuramente fino all'età preadolescenziale, vadano a letto non oltre le 21.00-21.30».

[Pagina facebook per consultazione](#)