
Minori e Covid-19: troppe ore davanti agli schermi, +50% disturbi del sonno, problemi per un ragazzo su tre

Le restrizioni adottate per contrastare la pandemia di Covid-19 hanno drasticamente aumentato l'esposizione ai dispositivi elettronici nei minori, comportando un forte incremento dei disturbi del sonno. È quanto ha rilevato uno studio condotto su più di 1.000 tra bambini e adolescenti e coordinato dall'Ospedale pediatrico Bambino Gesù insieme all'Università La Sapienza e a quella di Tor Vergata. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *Sleep Medicine*. Lo studio è stato realizzato tra aprile e giugno 2021 somministrando 1.209 questionari a genitori di bambini e adolescenti tra i 2 e i 18 anni. Di questi, 1.084 sono stati poi effettivamente utilizzati. Il questionario era suddiviso in più parti: anagrafica, sullo stato di salute, sull'uso dei dispositivi elettronici prima e durante la pandemia, specifica per valutare i disturbi del sonno (*Sleep Disturbance Scale for Children*). La coorte è stata costruita includendo una vasta fascia di popolazione di bambini e ragazzi sani, di età compresa tra i 2 e i 18 anni ed era composta da 569 maschi e 515 femmine. Dei 1.084 tra bambini e ragazzi, il 6,3% frequentava il nido, il 23,5% la scuola d'infanzia, il 39,7% quella primaria, il 15,9% quella secondaria, il 12,9% le scuole superiori e l'1,7% non era ancora scolarizzato. Lo studio ha rilevato che rispetto al periodo pre-pandemia l'aumento del tempo trascorso davanti a uno schermo ha riguardato complessivamente il 68,7% dei bambini e dei ragazzi. Nello specifico il tempo di esposizione è più che triplicato per motivi scolastici, mentre per uso ricreativo l'uso è quasi raddoppiato (da un'ora e tre quarti a tre ore) e ha riguardato il 49,7% dei soggetti. Considerando solo le ore serali (dopo le 18) l'aumento del tempo di esposizione ai dispositivi è stato osservato nel 30% del campione (325 bambini). Si è passati da appena il 13,7% di bambini e ragazzi che trascorrevano più di due ore davanti agli schermi prima del Covid al 29,1% (più del doppio). Un dato particolarmente significativo visto che i fattori maggiormente associati al rischio di insorgenza di disturbo del sonno sono proprio quelli relativi al tempo passato davanti a uno schermo nelle ore serali. Per valutare la presenza o meno dei disturbi del sonno, è stato utilizzato lo *Sleep Disturbance Scale for Children*, 26 domande che consentono di valutare le abitudini riguardanti il sonno nei bambini e negli adolescenti. Lo studio ha dimostrato un aumento di oltre il 50% dei disturbi del sonno rispetto al periodo pre-pandemia: da 240 bambini e adolescenti che mostravano già disturbi del sonno prima dell'inizio della pandemia, ai 367 durante la pandemia: il 33,9% di tutto il campione, praticamente un minore su tre. "I dati dello studio hanno dimostrato una correlazione tra l'aumento dell'uso di dispositivi elettronici durante il Covid e l'aumento dei disturbi del sonno – spiega Romina Moavero della Neurologia dello sviluppo del Bambino Gesù –. Ma c'è un altro elemento molto importante. E cioè che lo stile di vita dei bambini e di ragazzi è cambiato profondamente. Ormai i dispositivi elettronici fanno parte della loro vita, sia scolastica che sociale, e questo persiste anche ora che siamo molto lontani dalle chiusure pandemiche. Tutto questo non fa che sottolineare l'importanza delle raccomandazioni di igiene del sonno che devono essere sempre considerate la prima linea di trattamento per promuovere comportamenti adeguati a favorire il buon sonno in infanzia e in adolescenza. Soprattutto perché il sonno in questa fascia di età è cruciale per migliorare apprendimenti, abilità cognitive, scolastiche e anche sociali".

Giovanna Pasqualin Traversa