

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SONNO E ALIMENTAZIONE NEI NEONATI

Circa il 25% dei bambini e dei neonati vive con difficoltà i momenti dei pasti e del riposo notturno. Questi disturbi sono in genere una fonte di preoccupazione per i genitori. In realtà, se prolungati nel tempo, questi disturbi possono portare a una perdita di peso o a una mancata crescita, provocando anche ritardi cognitivi e nello sviluppo. Sorprendentemente, a dispetto del fatto che esistono somiglianze nella cause, la prevalenza e l'età a cui si verificano questi disturbi, non è stato analizzato il rapporto tra i problemi nell'alimentazione e quelli del sonno.

È invece quello che ha voluto fare questo studio. Sono stati reclutati 681 bambini tra i 6 e i 36 mesi, con problemi di insonnia (58 bambini) o problemi nell'alimentazione (76 bambini), più altri bambini come gruppo di controllo (547 bambini). L'età media era di 17 mesi. I comportamenti sono stati valutati tramite un questionario.

I genitori dei bambini problematici per l'alimentazione consideravano la fase del sonno "difficile", più spesso di quanto non facessero i genitori del gruppo di controllo (il 37% contro il 16%). In più, riportavano un riposo notturno più breve e un ritardo nel momento di addormentarsi (536 contro 578 minuti, ora in cui si addormentavano 9:13 contro 8:26). D'altra parte, i genitori dei bambini con insonnia descrivevano il momento del pasto come un problema più frequentemente rispetto al gruppo di controllo (il 26% contro il 9%). Erano anche più preoccupati per la crescita del figlio e riportavano punteggi più alti nel rifiuto del cibo.

Questo studio mostra quindi che nella prima infanzia i problemi nel sonno e ai pasti coesistono. Una maggiore attenzione, anche da parte del personale medico, a questi aspetti potrebbe portare a interventi precoci e migliori risultati.

Fonte:

Coexistence of sleep and feeding disturbances in young children. Tauman R, Levine A, Avni H, Nehama H, Greenfeld M, Sivan Y. Pediatrics. 2011 Mar;127(3):e615-21. Epub 2011 Feb 28.