

I disturbi del sonno: il Progetto “Ci piace sognare”

Gruppo di lavoro congiunto SIPPS - SICuPP:

- **Paolo Brambilla, Marco Giussani, Angela Pasinato (Coordinatori) e:**
- **Salvatore Barberi, Sergio Bernasconi, Gianni Bona, Guido Brusoni, Carmen Buongiovanni, Marco Carotenuto, Elena Chiappini, Giuseppe Di Mauro, Daniele Ghiglioni, Manuel Gnechi, Lorenzo Iughetti, Claudio Maffeis, Paola Manzoni, Emanuele Miraglia Del Giudice, Marina Picca, Francesco Privitera, Maura Sticco, Gianni Tamassia, Leo Venturelli, Elvira Verduci, Anna Villella.**

Dalla Letteratura sappiamo che il sonno è importante per ...

- **Crescita e sviluppo intellettuale**
- **Memoria e rendimento scolastico**
- **Appetito e metabolismo energetico**
- **Regolazioni ormonali**
- **Prevenzione di obesità e rischio cardiovascolare**
- **Prevenzione di iperattività e ADHD**
- **Prevenzione della cefalea**
- **Prevenzione di depressione e incidenti di ogni tipo**

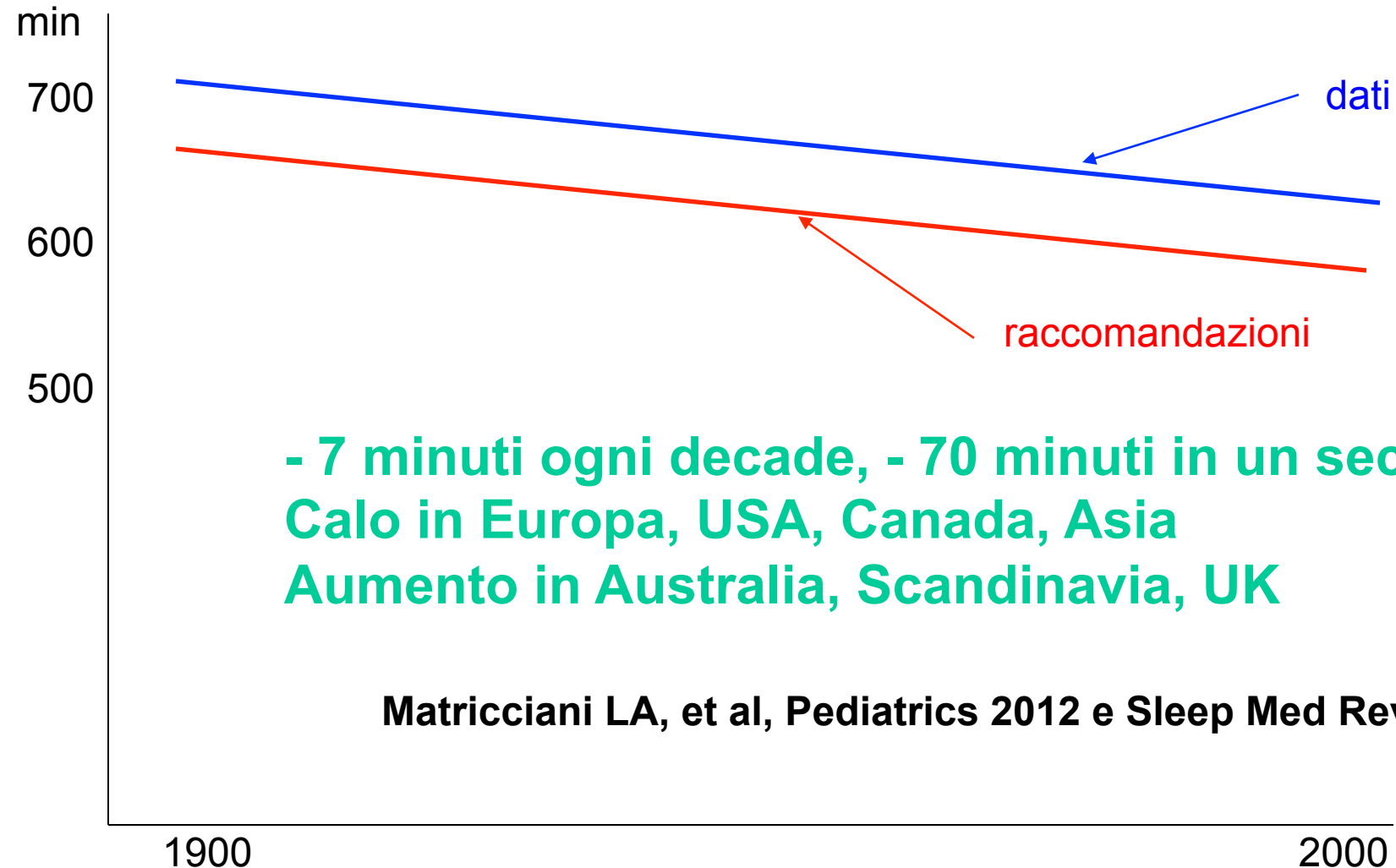
Le raccomandazioni

- National Sleep Foundation (2009):
 - 12-14 ore tra 1 e 3 anni
 - 11-13 ore tra 3 e 5 anni
 - 10-11 ore tra 5 e 12 anni
 - 9 ore > 12 anni(www.sleepfoundation.org)



Secular trends

Review sistematica della letteratura mondiale sulla durata del sonno tra 5 e 18 anni (32 studi in 20 paesi)



Correlazioni con il sonno

- **Recenti pubblicazioni (vedi successiva diapositiva) suggeriscono una relazione tra durata del sonno e**
 - 1) consumo di Tv e altre attività video**
 - 2) consumo di cibi/bevande prima o durante il sonno**
 - 3) abitudini familiari**

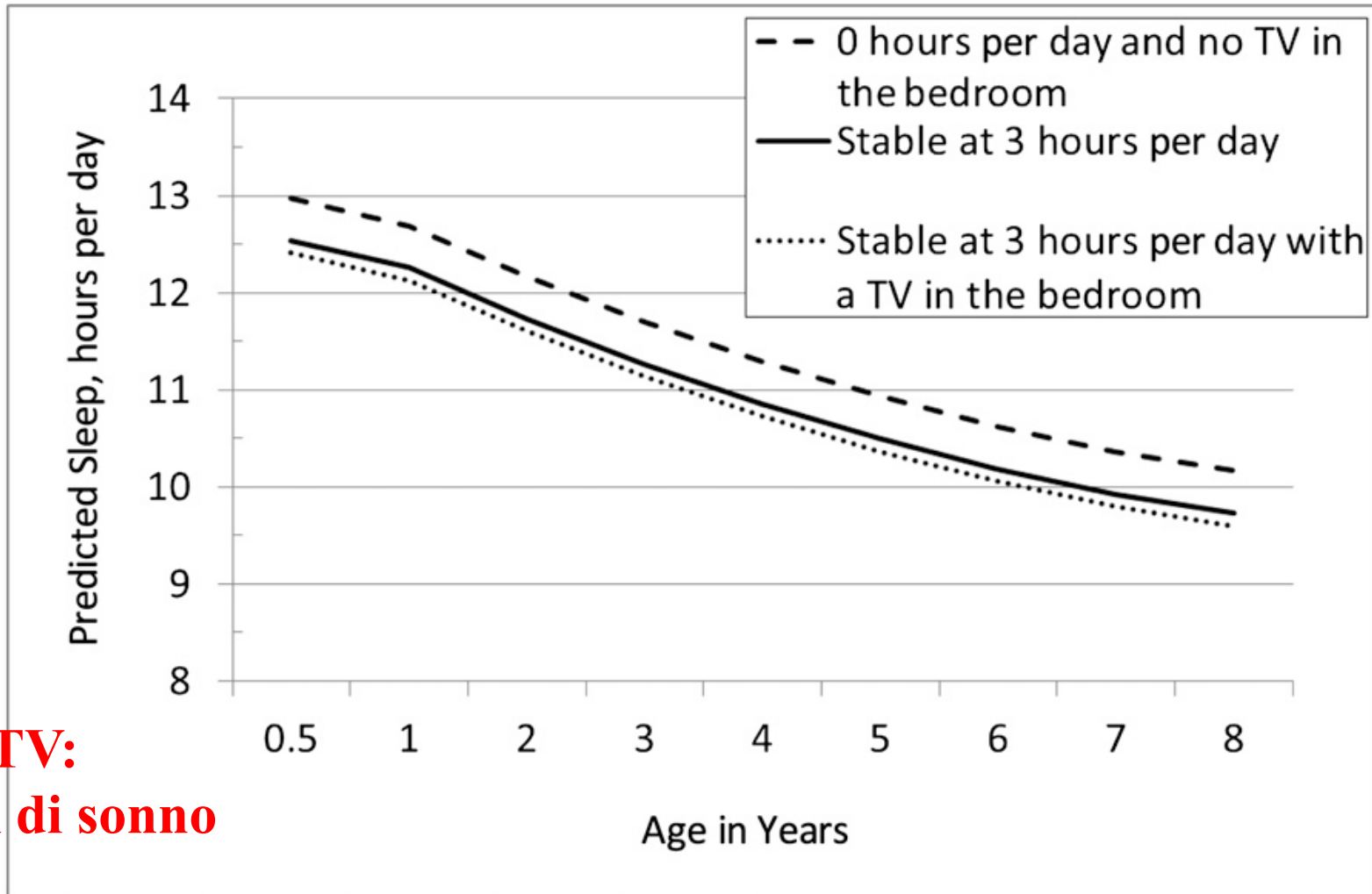
E' segnalata in Letteratura una tendenza alla riduzione della durata del sonno in età pediatrica.

I pochi studi italiani sul sonno dei bambini sono stati limitati a gruppi selezionati o sono stati svolti in realtà locali o in setting non medici (es. nelle scuole)

Non esistono dati di popolazione relativi al ns Paese.

Television Viewing, Bedroom Television, and Sleep

Duration From Infancy to Mid-Childhood



**Bedroom TV:
-31 minuti di sonno**

Dati italiani

	soggetti	età	setting	zona
Russo (J Sleep Res 2007)	1073	8-14	questionario scuole	Roma
LeBourgeois (Pediatrics 2005)	776	12-17	questionario scuole	Roma
Carotenuto (Sleep Med 2006)	132 obesi 453 controlli	5-14	questionario scuole e ospedale	Napoli
Ottaviano (Sleep 1996)	2886	0-6	Intervista ai genitori	Roma

Progetto “Ci piace sognare”

SIPPS - SICuPP

- Indagine con i Pediatri di Famiglia da effettuare tra aprile e giugno 2015, con duplice scopo: epidemiologico e educativo
- Bambini tra 1 e 14 anni che si presentano in studio per un controllo di salute in un periodo prestabilito
- Compilazione di un *Questionario* (30 per Pediatra) assieme ai genitori (su durata e caratteristiche del sonno, abitudini serali del bambino e della famiglia)
- Al termine, consegna di *materiale educativo* sulle corrette abitudini del sonno, diviso per età

Sito dedicato alla raccolta dei questionari, con pre-iscrizione dei Pediatri

https://cipiacesognare.digitalcrf.eu

Iscrizione

Cognome *

Nome *

Email *

Conferma * Email

* Obbligatorio

[<< Indietro](#) [Avanti >>](#)

Intranet - x Intranet x +

https://cipiacesognare.digitalcrf.eu/index.php

Bing

Benvenuto **Brambilla Paolo** Log out

eCRF | Profilo

CI PIACE SOGNARE

Studio epidemiologico ed educativo sul sonno
SIPPS - SICuPP

Crea paziente Pazienti Export dati Gestione utenti Profilo personale

Credits CI PIACE SOGNARE - Version 3 - Build 1

Alcune informazioni vengono inviate automaticamente a Mozilla da Firefox per migliorarne l'utilizzo. Scegli cosa condividere

start Posta in arrivo - Outl... Intranet - - Mozilla Fir... SIPPS Verona Microsoft PowerPoint ... IT 11.02

Il **questionario verrà compilato, dopo consenso del genitore e in modo anonimo, direttamente sul sito in tempo reale o su cartaceo con successivo inserimento. Il tempo stimato per la compilazione è tra 5 e 10 minuti.**

Le informazioni raccolte riguardano:

- 1) Alcuni dati generali del bambino: età, sesso, peso alla nascita, eventuale presenza di patologia cronica, peso e altezza recenti (<6 mesi)**
- 2) Alcuni dati dei genitori (anno di nascita, titolo di studio e situazione lavorativa)**
- 3) Dati riferiti all'ultima notte del bambino (orario di addormentamento e sveglia, luogo in cui il bambino si è addormentato e ha dormito, orario della cena, eventuali cibi e bevande consumate prima di dormire e durante la notte, utilizzo del biberon e della TV)**
- 4) Abitudini riguardo al sonno del bambino (risvegli notturni, sonnellini diurni, presenza di TV in camera, abitudine alla lettura pre-nanna, pregressi o attuali disturbi del sonno e uso di farmaci per il sonno)**

Materiale educativo

- **Al termine della compilazione del questionario sarà consegnato al genitore Materiale Educativo preparato ad hoc dalle Società Scientifiche con consigli generali sulla corretta igiene del sonno e consigli pratici specifici per le varie età pediatriche.**
- **Il Pediatra avrà occasione, se lo ritiene, di discutere con il Genitore il caso individuale, dimostrando interesse per un aspetto spesso non considerato nella pratica clinica.**