

Gli adolescenti Americani dormono in modo insufficiente*

Maggio, 2006

Una nuova indagine della National Sleep Foundation's "2006 Sleep in America Poll" mostra che 4 adolescenti americani su 5 non hanno una durata ottimale del sonno: solo uno su cinque adolescenti ha una durata ottimale di sonno per il loro gruppo di età (nove o più ore per notte). Quasi la metà (45%) ha una quantità insufficiente di sonno (meno di otto ore per notte). Gli studenti delle Superiori avevano più probabilità di avere una riduzione del sonno maggiore di quelli delle medie.

Gli adolescenti con riduzioni di sonno sono più portati a dichiarare stanchezza, ritardo scolastico, e sonnolenza alla guida. Però molti genitori sono all'oscuro dei deficit di sonno dei loro ragazzi, secondo la National Sleep Foundation.

L'indagine fatta a livello nazionale per telefono, includeva circa 1,600 adolescenti tra gli 11 e i 17 anni ed i loro genitori. Circa metà degli adolescenti dichiarava di sentirsi "troppo stanco" o "addormentato" durante il giorno.

Un numero simile riportava difficoltà di addormentarsi almeno una volta nelle ultime due settimane. Quasi il 20% dichiarava di essersi addormentato a scuola almeno una volta nelle ultime due settimane. Più di un quarto diceva di sentirsi troppo stanco per fare esercizi o essere fisicamente attivo nelle ultime due settimane.

Gli adolescenti più "anziani" avevano maggiore probabilità di svegliarsi presto, fare un sonnellino, e non avere un tempo definito per andare a letto. La riduzione del sonno andava anche di pari passo con il maggior consumo di caffeina, fare ritardo a scuola, ed addormentarsi facendo i compiti a casa.

Gli adolescenti che riportavano di sentirsi depressi, senza speranza, nervosi, tesi, o troppo preoccupati erano quelli che dichiaravano di avere bisogno di maggior tempo per addormentarsi, di dormire troppo poco, ed avere problemi di sonnolenza.

Nel gruppo di soggetti esaminati c'erano 512 adolescenti che conducevano un veicolo: circa la metà di questi ammetteva di avere guidato assonnati nell'ultimo anno.

Un gruppo più piccolo -15% - diceva di aver guidato assonnato almeno una volta la settimana nell'ultimo anno. L'indagine mostrava che il 5% dei conducenti riportava di aver sonnecchiato o essersi addormentato alla guida nell'ultimo anno. Gli adolescenti per altro sono consapevoli dei pericoli del condurre assonnati.

9 genitori su 10 riportavano di credere che il proprio figlio dormiva abbastanza almeno per diverse notti la settimana nel periodo scolastico.

Non è chiaro se i genitori pensassero che i loro figli dormissero otto nove ore per notte, o se avessero un'opinione diversa sul concetto di "sonno sufficiente" riferito nell'indagine. Gli adolescenti indicavano di aver bisogno di circa 8 ore di sonno per sentirsi al meglio durante il giorno.

Quando si chiedeva loro se potevano dire "ho avuto una buona notte di sonno" ogni notte o quasi nella settimana, circa 4 su 10 erano d'accordo. Essi riportavano anche di avere una certa quantità di passatempi elettronici nella loro stanza da letto tra cui:

- Strumenti musicali Elettronici: 90%
- TV: 57%
- Video games Elettronici: 43%
- Cellulari: 42%
- Telefoni fissi: 34%
- Computer: 28%
- Internet : 21%

Una nuova pubblicazione della National Sleep Foundation include questi elementi come favorevoli il sonno negli adolescenti:

- Coricarsi e svegliarsi in modo regolare anche al fine settimana.
- Avere almeno nove ore di sonno per notte.
- Avere una rilassante routine prima di andare a letto, come leggere per diletto o fare un bagno o una doccia calda.
- Mantenere confortevole la stanza da letto, scura, e silenziosa.
- Ritornare alla luce del sole il più presto possibile la mattina.
- Evitare luci brillanti di sera.
- Tenere le TV ed altri passatempi fuori dalla stanza da letto.
- Limitare la TV ed altri passatempi prima di coricarsi.
- Evitare la caffeina dopo cena.

La National Sleep Foundation ritiene che i genitori possono anche aiutare i loro ragazzi proponendosi come modelli di ruolo per sane abitudini di sonno.

SOURCES: National Sleep Foundation: "2006 Sleep in America Poll." News release, National Sleep Foundation

* da teamsalute.it del 14/03/2007