

Melatonina, serve ai bimbi?

Sempre più bambini soffrono di insonnia: ma la melatonina è un aiuto sicuro per favorire il sonno? Scopri cosa dice la scienza su questo ormone e il suo utilizzo nei più piccoli.

MELATONINA L'ORMONE DEL SONNO-VEGLIA

Prodotta da una ghiandola alla base del cervello, la sua secrezione si basa sull'alternarsi della luce e del buio

Passare notti in bianco è un problema frequente per le famiglie: i bambini spesso non vogliono andare a letto, si svegliano durante la notte oppure hanno il sonno agitato e sono stanchi al risveglio. In questi casi, è possibile utilizzare la melatonina? Si calcola che nel mondo industrializzato il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni soffra di disturbi del sonno, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%.

Il disturbo che si manifesta più frequentemente è l'insonnia, ovvero la difficoltà ad addormentarsi o il risveglio durante la notte, ma possono manifestarsi anche apnee notturne, parasonnie o disturbi del movimento legati al sonno.

Le cause principali sono rappresentate dalle cattive abitudini di vita, dall'aumento delle luci artificiali e dall'utilizzo sempre più precoce degli strumenti elettronici, come tablet o smartphone, che causano una discordanza tra quello che dovrebbe essere il ritmo

sonno-veglia naturale del bambino e la realtà. Le conseguenze di un sonno insufficiente nei bambini sono molteplici (ridotte performance scolastiche, disattenzione, scarso controllo degli impulsi ...) e infatti questo problema rappresenta una fonte di preoccupazione per i genitori che spesso si rivolgono al pediatra o al farmacista, con la speranza di poter utilizzare un rimedio "naturale" e di uso comune nell'adulto: la **melatonina**.

Che cos'è la melatonina?

La melatonina è un ormone secreto da una ghiandola posta alla base del cervello (ghiandola pineale o epifisi) ed è considerato l'ormone responsabile del ritmo circadiano sonno-veglia. La sua secrezione si basa infatti sull'alternarsi della luce e del buio: alla sera, quando le cellule nervose della retina non sono più colpite dalla luce, la sua produzione aumenta, raggiunge il culmine durante la notte e scende al minimo la mattina, per poi rimanere molto bassa durante il giorno.

Altri fattori che ne influenzano la sintesi sono la stagione dell'anno (la sua produzione è minore in estate e più abbondante in inverno) e l'età, infatti sia i neonati, sia gli anziani ne producono meno.

Quando è possibile utilizzarla nei bambini?

Nonostante negli adulti sia un rimedio molto utilizzato sia per i problemi di insonnia che per il disturbo da jet-leg, principalmente sotto forma di integratori al dosaggio di 1 mg, l'utilizzo della melatonina nei bambini che hanno difficoltà ad addormentarsi deve essere ancora indagato a fondo.

Gli studi attualmente disponibili indicano che la melatonina è efficace nel trattamento dei disturbi del sonno dei bambini con problematiche di tipo neuropsichiatrico (disturbi dello spettro autistico, deficit d'attenzione, iperattività)

o con malattie neurologiche. Inoltre, per le sue proprietà sedative, la melatonina viene utilizzata nelle situazioni mediche che richiedono sedazione o come premedicazione nei bambini e nei neonati sottoposti ad anestesia.

Nei bambini sani, invece, i dati in letteratura che valutano l'efficacia della melatonina nei disturbi del sonno sono carenti, soprattutto per le modalità con cui sono stati effettuati gli studi.

Anche per questo motivo, si raccomanda di ricorrervi solo nei casi che non si sono risolti dopo l'applicazione di una corretta igiene del sonno e di tecniche comportamentali. Con l'aiuto del pediatra, è opportuno monitorare la

Il 25% dei bambini sotto i 5 anni soffre di disturbi del sonno, spesso legati a cattive abitudini.

La melatonina può essere utile in certi casi

Suggerimenti pratici

Come favorire il sonno nei bambini

- ✓ Andare a letto sempre alla **stessa ora**
- ✓ **Seguire una routine** sia per la nanna sia per i pasti e le attività della giornata
- ✓ Far dormire il bambino sempre nello **stesso ambiente**, incoraggiandolo, dopo i primi mesi, ad addormentarsi nel proprio letto
- ✓ **Ridurre** il più possibile l'**esposizione alla luce** durante la notte
- ✓ Evitare l'uso di dispositivi elettronici **almeno un'ora** prima di andare a dormire
- ✓ **Dissociare** la fase di alimentazione da quella dell'addormentamento
- ✓ Seguire un'**alimentazione sana e bilanciata**, evitando di dare troppo cibo o acqua prima di dormire
- ✓ Assicurarsi che i bisogni, sia fisiologici (fame, sete) sia emotivi (di contatto, di rassicurazione ecc.) del bambino siano stati **soddisfatti**.



Parassonie

Conoscere il disturbo per affrontarlo con serenità



Durante il sonno i bambini possono compiere movimenti involontari, parlare e manifestare forti emozioni. In generale, si tratta di comportamenti fisiologici benigni, che si manifestano almeno una volta nella maggioranza dei bambini tra i 2 e i 6 anni e che quasi sempre scompaiono da soli o si riducono di frequenza e intensità con lo sviluppo.

Si considerano disturbi nei rari casi in cui siano particolarmente frequenti o creino effetti nocivi sulla salute del bambino o disagi a livello psicosociale. Le parassonie sono comportamenti che si manifestano al momento del passaggio da uno stato di sonno a un altro.

Parassonie che si verificano nelle fasi di sonno più profondo (non-REM) e che si verificano nelle prime ore di sonno sono, ad esempio, il sonnambulismo, il sonniloquio (parlare durante la notte) o il terrore notturno, in cui il bambino, pur continuando a dormire, si siede sul letto, urla e piange talvolta con sudorazione o tremori. Nella seconda parte della notte, invece, in corrispondenza del sonno REM, si manifestano gli incubi, sogni che spaventano il bambino e ne causano il risveglio improvviso. A differenza del terrore notturno, al mattino il bambino ricorda l'episodio.

qualità del sonno nel tempo, escludere eventuali malattie psichiatriche o di altra natura, implementare le buone pratiche per favorire il sonno e poi, eventualmente, associare a queste un integratore a base di melatonina. In commercio sono disponibili integratori in gocce per bambini a base di melatonina ad un dosaggio massimo di 1 mg, che rispetta il limite fissato dall'EFSA, l'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare. Dosaggi superiori sono infatti considerati farmaci. A seconda del peso, dell'età e delle caratteristiche del bambino si può somministrare un dosaggio di 0,5-1 mg da assumere alla sera, prima di andare a dormire.

Effetti collaterali e controindicazioni d'uso

Un dato importante che emerge dagli studi attualmente disponibili, ovvero quelli effettuati prevalentemente su bambini con patologie, riguarda la sostanziale assenza di effetti collaterali rilevanti attribuibili alla melatonina.

In questi pazienti, quindi, la melatonina può essere considerata una sostanza sicura che ha evidenziato un buon rapporto rischio/beneficio. Inoltre, non sono state riportate controindicazioni all'utilizzo.