

Difficoltà a concentrarsi e brutti voti a scuola: tutta colpa del sonno perduto

[La tecnica della scuola](http://www2.tecnicaldella scuola.it)

08-12-2005

In questo mese di dicembre, sulla rivista americana *Sleep* verranno pubblicati i risultati di una ricerca sugli effetti negativi della vita dei nottambuli in erba.

Promuovere per i più piccoli delle notti tranquille li aiuta a raggiungere ottimi risultati in classe e a ridimensionare i loro problemi di attenzione. Questo quanto affermato in anteprima, il 10 novembre u.s. nel corso di una conferenza, dai ricercatori dell'American Medical Association (Washington, Usa).

Lo studio è stato condotto dalla Brown Medical School e sarà pubblicato a dicembre sull'autorevole rivista americana *Sleep*. Al termine della ricerca, condotta da Gahan Fallone del Forest Institute of Professional Psychology di Springfield, sono stati messi in evidenza i risultati scolastici di settantaquattro alunni nella norma e con buoni voti, di età compresa tra i sei e i dodici anni. Gli stessi sono stati monitorati per una durata di tre settimane. Durante tale periodo sono state ridotte via via le loro ore di sonno. Nella prima settimana i ragazzini hanno dormito come al solito, nella seconda sono stati mandati a letto un poco prima del solito e nell'ultima settimana molto più tardi. Dall'esame del rendimento scolastico, i ricercatori hanno riscontrato un brusco calo nella settimana in cui i ragazzini hanno fatto le ore piccole.

Chiaramente gli insegnanti non erano a conoscenza dei ritmi di sonno dei bambini quando effettuavano le loro valutazioni. Secondo i ricercatori, quindi, il sonno si è dimostrato un prezioso alleato per i ragazzini che vanno a scuola.

Questa, in sintesi, la ricerca, queste le prime conclusioni ma forse è opportuno guardare un po' più lontano e soffermarsi sulle possibili cause alla base della perdita di sonno. Assodata l'improbabilità che un bimbo fra i sei e i dodici anni possa avere una ricca vita sociale al di là delle mura domestiche e dell'ambiente scolastico, cosa può dunque indurlo a far tardi la sera? Non ci avrà messo lo zampino internet anche in questo caso? Di fatto, i dati raccolti dalla Società italiana di Pediatria, perfettamente in linea con quanto indicato da altre prestigiose fonti di ricerca, tracciano un quadro evidente di come internet stia progressivamente entrando nelle abitudini quotidiane degli adolescenti, avvicinandosi a quel punto critico in cui da opportunità positiva rischia di trasformarsi in fonte di dipendenza.

Il possibile legame tra abuso di internet e perdita di sonno trova, d'altra parte, riscontro dagli studi effettuati dalla sociologa americana Kimberly S. Young, e rielaborati dalla Società Italiana di Pediatria. Gli studi rivelano infatti che fra i sintomi legati alla dipendenza dal web figura la perdita di sonno. A ciò vanno aggiunti la difficoltà ad alzarsi la mattina nonché il calo del rendimento scolastico.

Alessandra Muschella

07/12/2005