



Genitori Attenti!

Progetto Buona Notte

Dottorressa Sonia Chindamo
Psicologa – Psicoterapeuta

Presidente Genitori Attenti

La Scienza

e la

Professione





Dr. Maiken Nedergaard

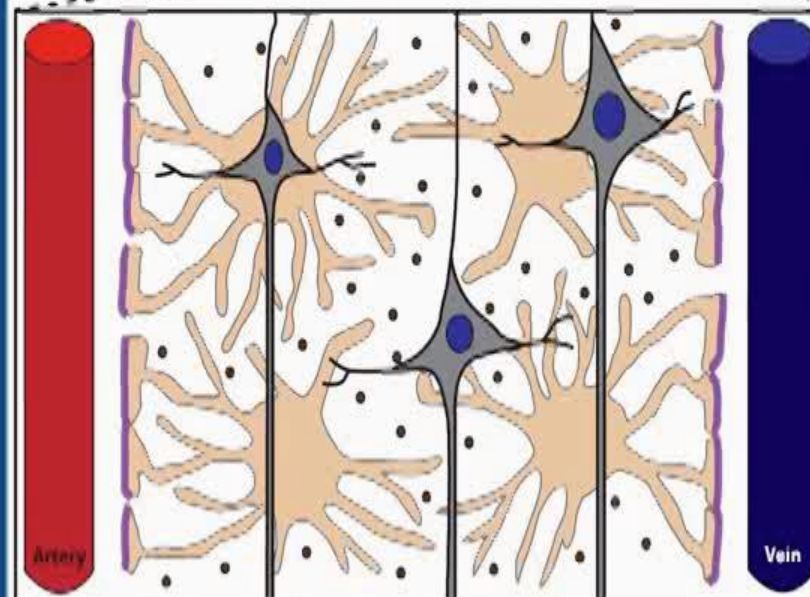
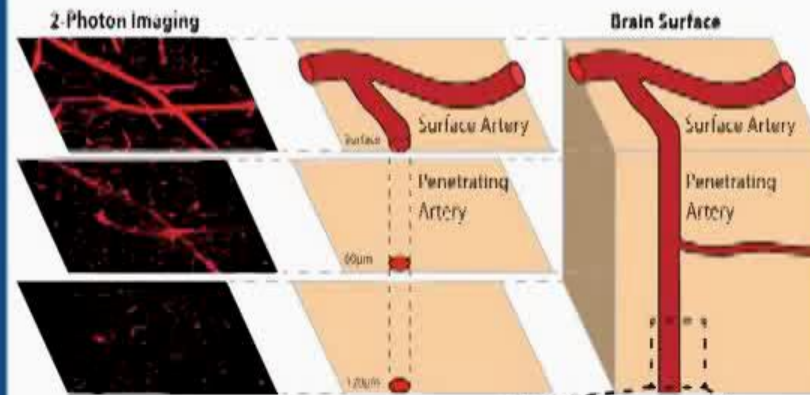
professor of neurosurgery University of Rochester Medical Center,



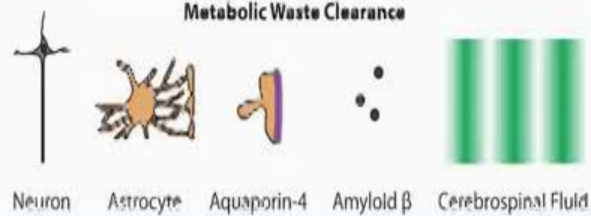
Il cervello finché
dorme lavora,
impegnato
soprattutto nelle
pulizie di casa

The Glymphatic Pathway

Para-Arterial CSF Influx



Metabolic Waste Clearance



Il Cleaning (le pulizie di casa)

Durante il sonno, e solo durante il sonno, il cervello deve in qualche modo eliminare le sostanze tossiche accumulate durante la veglia.

Tali sostanze, se non smaltite, portano a perdita di memoria, calo della concentrazione, alterazioni dell'umore importanti, accumulo di proteina amiloide, e così via.

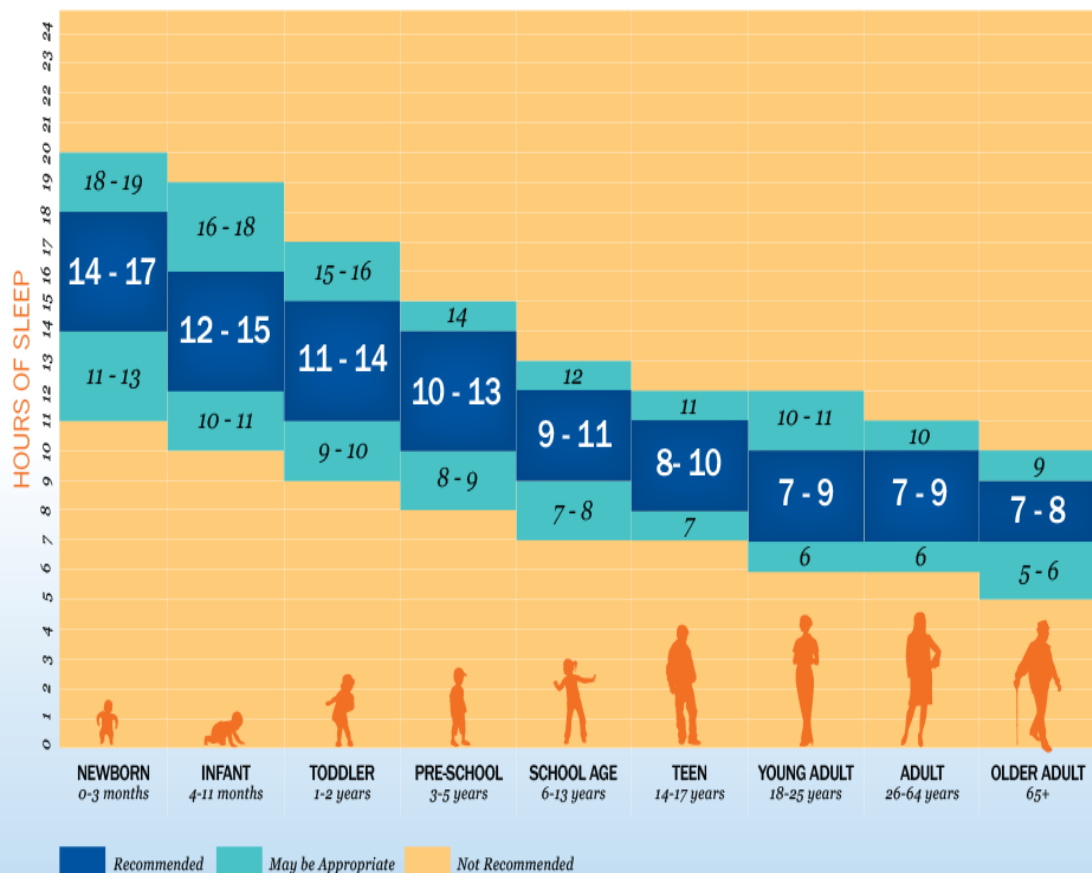
Asleep Brain 01:00

Awake Brain 01:00

Lulu Xie, Ph.D.

Center for Translational Neuromedicine
University of Rochester Medical Center

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

BAMBINI E ADOLESCENTI DEPRIVATI DI SONNO

**USO ECCESSIVO DI PRESIDI
INFORMATICI**

**USO PRECOCE DI ALCOL, SIGARETTE
E ENERGY DRINK**



ORIGINAL ARTICLE

Problematic cell phone use for text messaging and substance abuse in early adolescence (11- to 13-year-olds)

**Luigi Gallimberti¹ · Alessandra Buja² · Sonia Chindamo¹ · Alberto Terraneo¹ ·
Elena Marini¹ · Andrea Rabensteiner² · Angela Vinelli² · Luis Javier Gomez Perez² ·
Vincenzo Baldo²**

Utilizzo problematico del cellulare e...

Problematic cell phone use	OR	[95 % CI]	$P> z $
Age	0.86	0.58–1.28	0.469
Female (ref. male)	2.18	1.01–4.72	0.048
Not Italian (ref. Italian)	1.22	0.50–2.94	0.663
TV in the room—yes (ref. no)	1.24	0.61–2.53	0.552
Eat fruits and/or vegetables once a day—yes (ref. no)	0.91	0.60–1.38	0.666
Adherence to rules	1.49	0.73–3.04	0.272
Like reading texts on internet—yes (ref. no)	2.07	1.02–4.20	0.045
Like reading books—yes (ref. no)	0.48	0.24–0.99	0.046
Enjoyment for school—yes (ref. no)	0.81	0.49–1.31	0.387
Average school mark	0.53	0.36–0.77	0.001
Hours spent watching TV	1.66	0.87–3.18	0.124
Time of returning home in the evenings—after 10.00 pm (ref. before 10.00 pm)	0.19	0.08–0.45	0.000
Hours' sleep	0.69	0.52–0.90	0.007
Drunkenness at least once—yes (ref. no)	3.66	1.15–11.59	0.028
Energy drink consumption—yes (ref. no)	1.98	0.94–4.19	0.072
Number of best friends (ref none)	1.66	1.00–2.75	0.050
Friends on social networks (ref none)	1.11	0.82–1.51	0.495
Play competitive sport—yes (ref. no)	1.60	0.78–3.29	0.202
Age	0.86	0.58–1.28	0.469



Published in final edited form as:

Sleep Med. 2009 August ; 10(7): 787–796. doi:10.1016/j.sleep.2008.06.015.

Childhood sleep problems, early onset of substance use and behavioral problems in adolescence

Maria M. Wong, Ph.D.,

Department of Psychology, Idaho State University

Kirk J. Brower, M.D., and

Department of Psychiatry, University of Michigan

Robert A. Zucker, Ph.D.

Departments of Psychiatry & Psychology, University of Michigan

Studio longitudinale su 386 bambini (campione ad alto rischio e gruppo di controllo) l'intervista degli stessi bambini, e ai loro genitori, è stata condotta in 5 momenti diversi dello sviluppo: T1:3-5 anni; T2:6-8 anni; T3: 9-11 anni; T4: 12-14 anni; T5: 15-17 anni

- **Risultati:** problemi del sonno tra i **3 e gli 8 anni predicono l'insorgenza dell'utilizzo di alcol, tabacco e Marijuana** nei maschi **tra i 12 e i 17 anni.** Mentre tra le femmine predicono l'insorgenza dell'uso di alcol.

Examining racial/ethnic disparities in the association between adolescent sleep and alcohol or marijuana use

Wendy M. Troxel, PhD^{*}, Brett Ewing, MS, Elizabeth J. D'Amico, PhD

RAND Corporation, 1776 Main St, Santa Monica, CA 90407, USA

- **Studio Cross-sectional (campionamento trasversale)** 2539, 4 differenti etnie, 14-19 anni. Intervistati su problemi sonno e utilizzo di alcol e marijuana
- **Risultati:** nonostante ci siano differenze significative di tipo raziale/etnico **nella prevalenza dell'uso di alcol e marijuana utilizzata nell'ultimo mese vi sono associazioni significative con i disturbi del sonno**



Genitori Attenti!



NOVELLA FRONDA FOUNDATION
Brain Health Research

fimp  Federazione
Italiana
Medici *Pediatr*i

Materiali e Metodi

Campione

- 3000 bambini (1-5anni)
- Intervista realizzata durante i bilanci di salute maggio-luglio 2016



Distribuzione Nazionale



- 11 Regioni
- 167 pediatri di famiglia

1. Abitudini del sonno

Si prega di dare una sola risposta ad ogni domanda. Grazie per l'aiuto.

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Generalmente in quanto tempo si addormenta il bambino dopo essere andato a letto | ☐ Un quarto d'ora | ☐ Mezz'ora | ☐ 45 min. | ☐ 1 ora | ☐ Più di un'ora | | | | |
| 2. Di solito la sera a che ora va a letto il vostro bambino | ☐ 19.30 | ☐ 20.00 | ☐ 20.30 | ☐ 21.00 | ☐ 21.30 | ☐ 22.00 | ☐ 22.30 | ☐ 23.00 | ☐ Oltre le 23 |
| 3. Di solito quanto dura il riposo diurno (se riposa 2 volte sommare i tempi) | ☐ Non dorme | ☐ Mezz'ora | ☐ Circa 1 ora | ☐ Circa 2 ore | ☐ più di 2 ore | | | | |
| 4. Di solito al mattino a che ora si sveglia il vostro bambino (fascia oraria) | ☐ 6.00 | ☐ 6.30 | ☐ 7.00 | ☐ 7.30 | ☐ 8.00 | ☐ 8.30 | ☐ 9.00 | ☐ 9.30 | ☐ Oltre le 10 |
| 5. Il vostro bambino porta il pannolino? | ☐ di giorno e di notte | ☐ solo di notte | ☐ non lo porta | Tolto a mesi _____ | | | | | |
| 6. Come si addormenta il vostro bambino? | ☐ bevendo latte o altro liquido | ☐ leggendo un libro/ racconto una favola | ☐ guardando tv o cartoni animati in streaming | ☐ vicino a un genitore | ☐ Altro (specificare) _____ | | | | |
| 7. Di solito dove dorme il vostro bambino per la maggior parte delle ore notturne | ☐ Nel suo Letto/Lettino in stanza separata | ☐ Nel suo lettino in camera con fratelli o sorelle | ☐ Nel suo lettino in camera dei genitori | ☐ Nel lettone con i genitori | ☐ Altro (specificare) _____ | | | | |

2. Abitudini quotidiane

11. Il vostro bambino fa i capricci per mangiare?	0	1	2	3	4
12. Il vostro bambino gioca con bambole, peluche, pupazzi, macchinine,....?	0	1	2	3	4
13. Il vostro bambino gioca con le costruzioni (lego, piste..)?	0	1	2	3	4
14. Il vostro bambino gioca con libretti, album colorati, disegni?	0	1	2	3	4
15. Il vostro bambino gioca con tablet e/o smartphone?	0	1	2	3	4
In quale momento della giornata gioca? ☐ mattina ☐ pomeriggio ☐ sera, dopo cena ☐ sera, prima di addormentarsi					
Per quanto tempo gioca nell'arco di tutta la giornata? ☐ 15 min ☐ 30-45 min ☐ 1 ora ☐ più di 1 ora					
16. Il vostro bambino gioca con videogiochi?	0	1	2	3	4
In quale momento della giornata gioca? ☐ mattina ☐ pomeriggio ☐ sera, dopo cena ☐ sera, prima di addormentarsi					
Per quanto tempo gioca nell'arco di tutta la giornata? ☐ 15 min ☐ 30-45 min ☐ 1 ora ☐ più di 1 ora					
17. Il vostro bambino gioca all'aperto?	0	1	2	3	4
In qualunque stagione, purchè il tempo sia bello ☐ Solo durante la bella stagione ☐					
Quando gioca per quanto tempo? ☐ meno di 1 ora ☐ circa 2 ore ☐ più di 2 ore					
18. Il vostro bambino guarda la TV (anche in streaming su tablet, telefoni o DVD)?	0	1	2	3	4
In quale momento della giornata gioca? ☐ mattina ☐ pomeriggio ☐ sera, dopo cena ☐ sera, prima di addormentarsi					
Per quanto tempo guarda la TV nell'arco di tutta la giornata? ☐ 30 min ☐ 1 ora ☐ 2 ore ☐ più di 2 ore					

Referenze per il questionario Achembach



NIH Public Access

Author Manuscript

J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. Author manuscript; available in PMC 2014 November 28.

Published in final edited form as:

J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2010 December ; 49(12): 1215–1224. doi:10.1016/j.jaac.2010.08.019.

**Preschool Psychopathology Reported by Parents in 23
Societies: Testing the Seven-Syndrome Model of the Child
Behavior Checklist for Ages 1.5–5**

3. Sleep problems

Sleep problems	0.62 (0.09)	0.62
22. Doesn't want to sleep alone	0.51 (0.07)	0.50
38. Has trouble getting to sleep	0.68 (0.08)	0.66
48. Nightmares	0.65 (0.07)	0.65
64. Resists going to bed at night	0.68 (0.07)	0.69
74. Sleeps less than most kids during day and/or night	0.60 (0.08)	0.59
84. Talks or cries out in sleep	0.60 (0.08)	0.60
94. Wakes up often at night	0.65 (0.06)	0.66

4. Aggressive Behavior

Aggressive behavior	0.64 (0.09)	0.65
8. Can't stand waiting: wants everything now	0.66 (0.06)	0.68
15. Defiant	0.66 (0.08)	0.65
16. Demands must be met immediately	0.69 (0.09)	0.70
18. Destroys things belonging to his/her family or other children	0.56 (0.07)	0.54
20. Disobedient	0.71 (0.07)	0.70
27. Doesn't seem to feel guilty after misbehaving	0.56 (0.07)	0.55
29. Easily frustrated	0.62 (0.09)	0.64
35. Gets in many fights	0.60 (0.10)	0.61
40. Hits others	0.61 (0.08)	0.62
42. Hurts animals or people without meaning to	0.56 (0.06)	0.54
44. Angry moods	0.71 (0.07)	0.71
53. Physically attacks people	0.66 (0.06)	0.66
58. Punishment doesn't change his/her behavior	0.62 (0.09)	0.62

2. Attention problems and Hyperactive

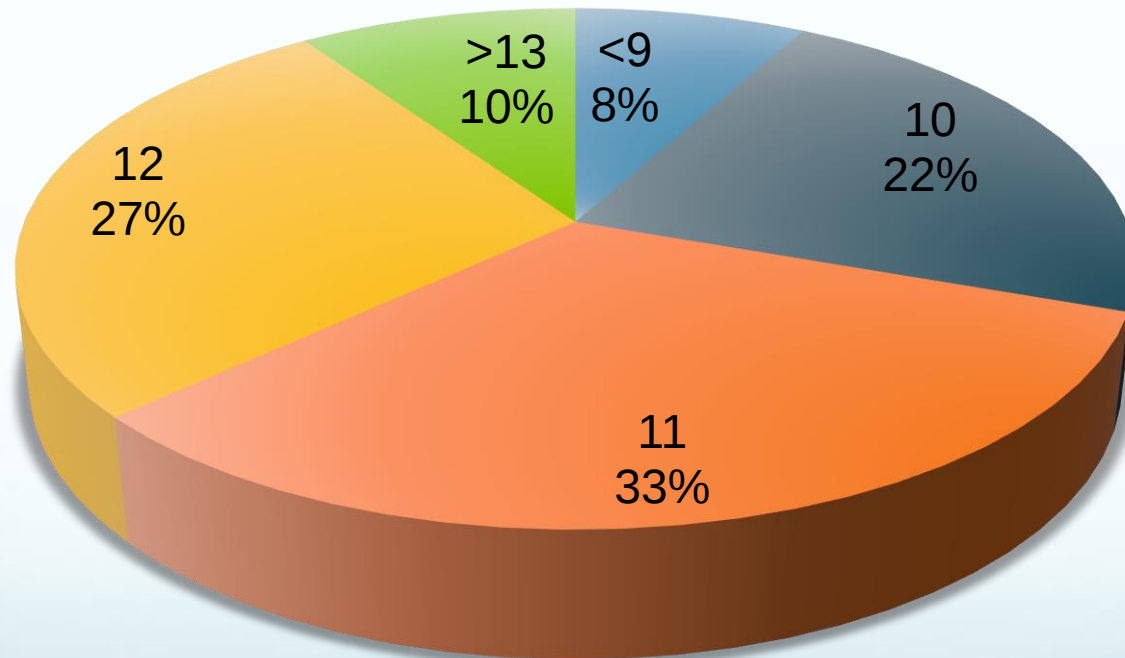
Attention problems	0.64 (0.14)	0.64
5. Can't concentrate, can't pay attention for long	0.66 (0.10)	0.66
6. Can't sit still, restless, or hyperactive	0.69 (0.09)	0.69

Risultati



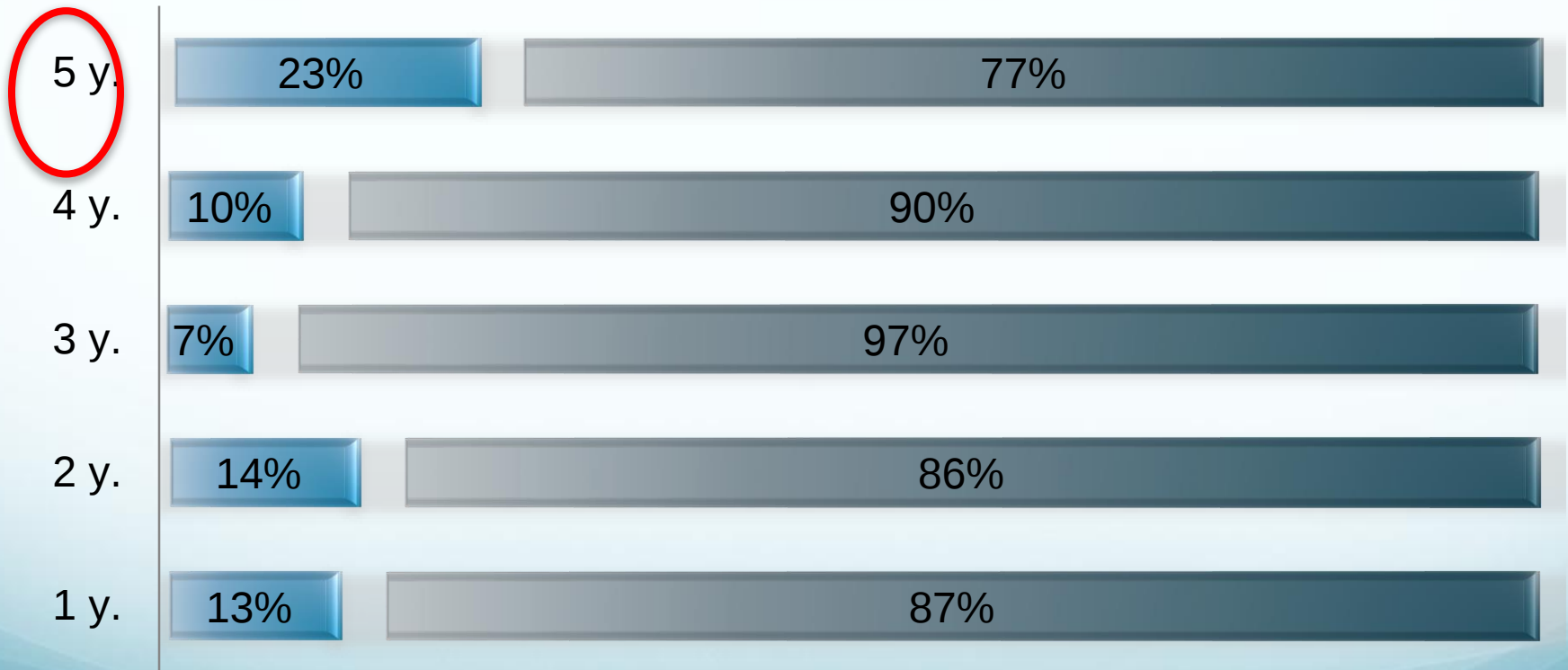
Abitudini del sonno

Hours sleep in 24H

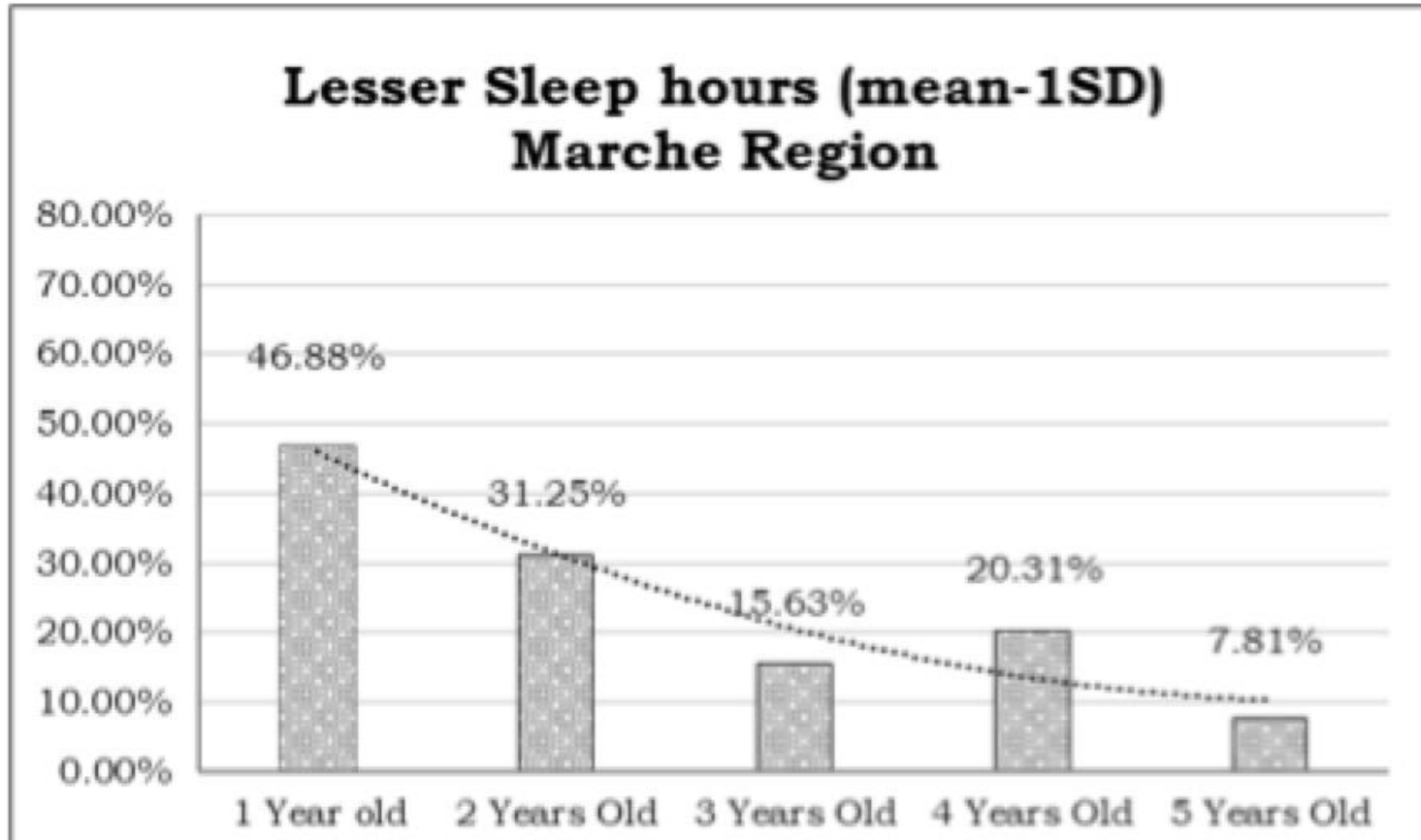


National Sleep Foundation

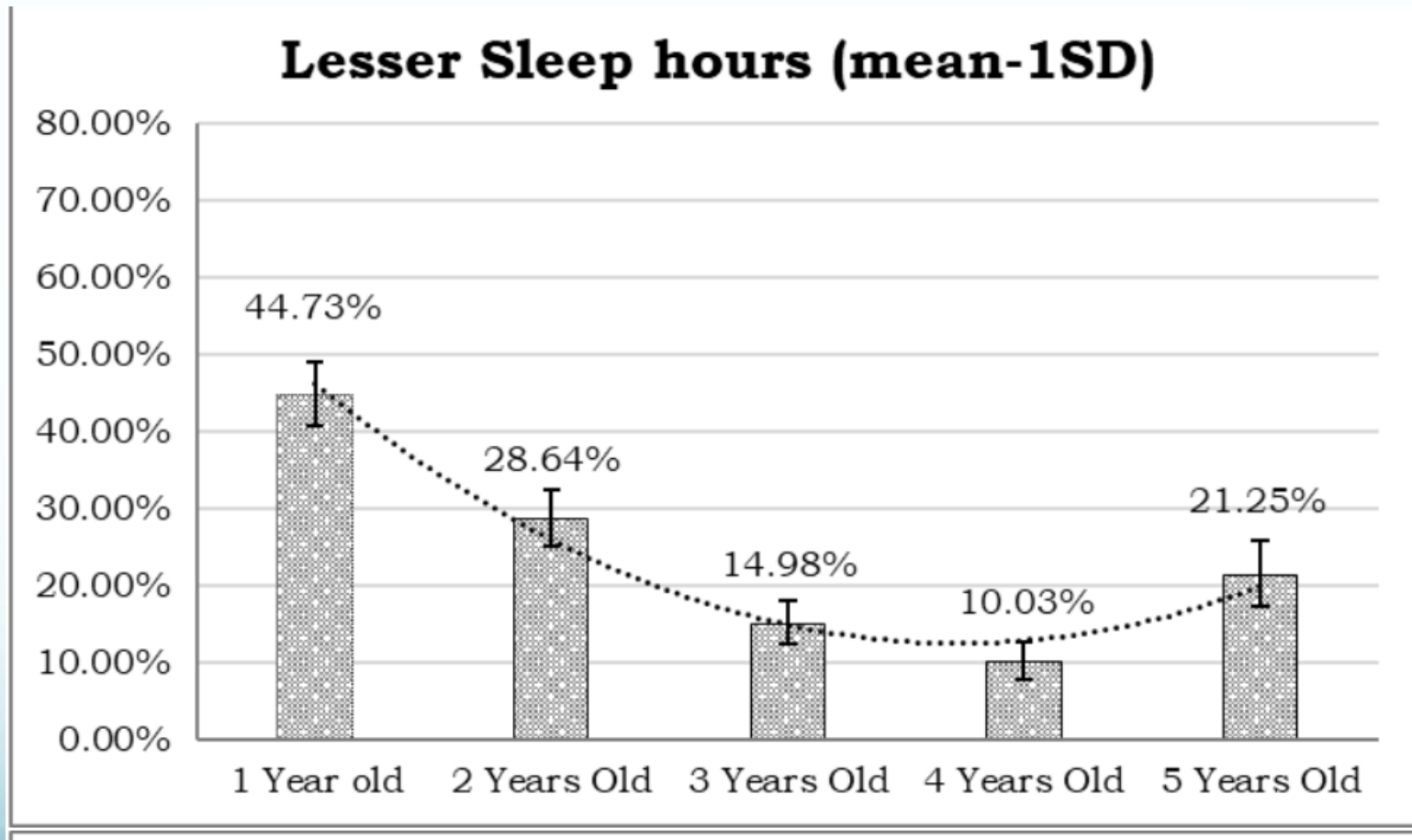
■ <children sleep less than recommended
■ children sleep as recommended



% bambini che dormono poco – Marche –



% bambini che dormono poco – Nazionale –

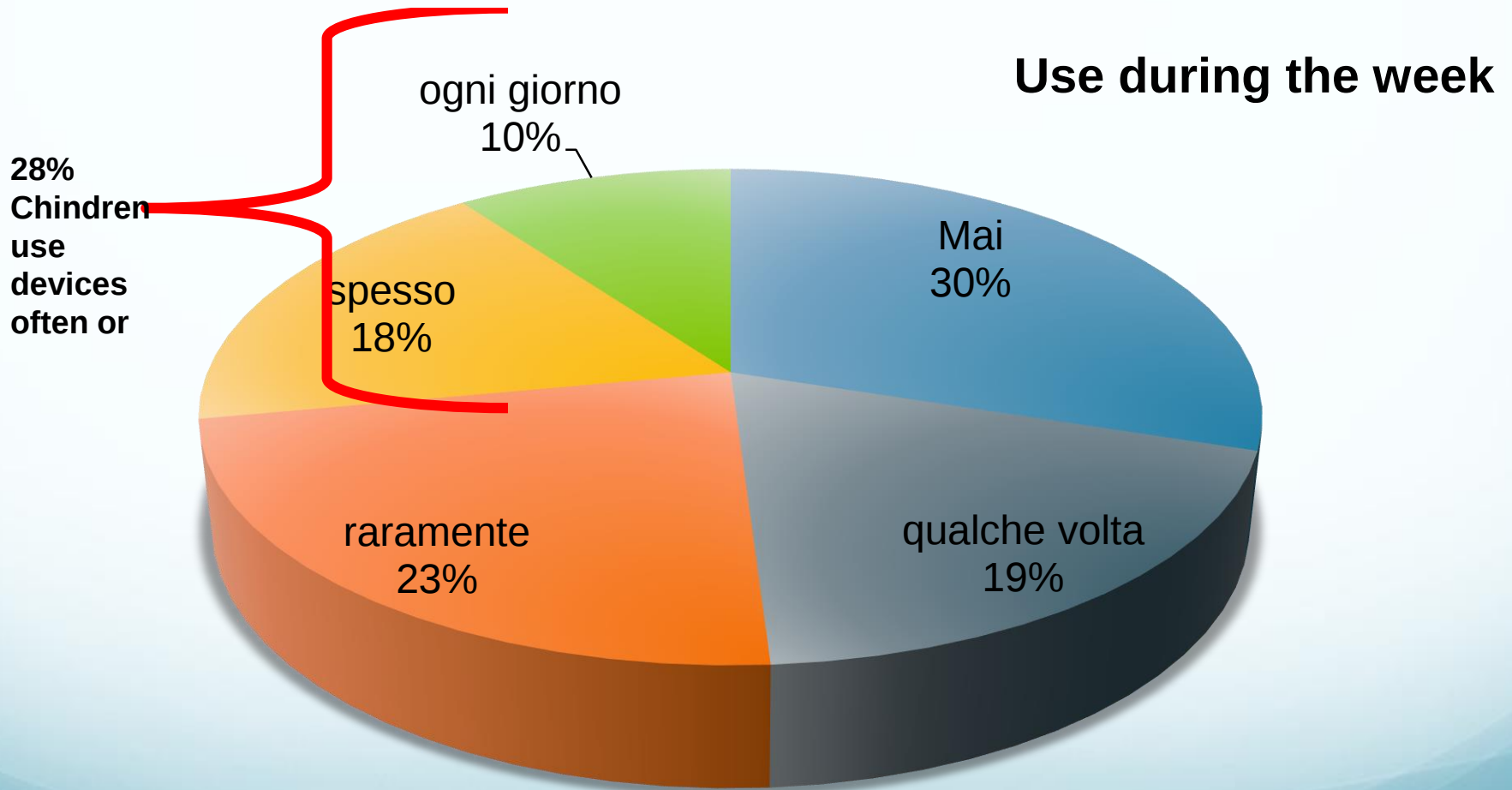


Prima di andare a dormire

- 24% Fall asleep with book or fairy tale
- 18% Watching cartoons (streaming or Tv)

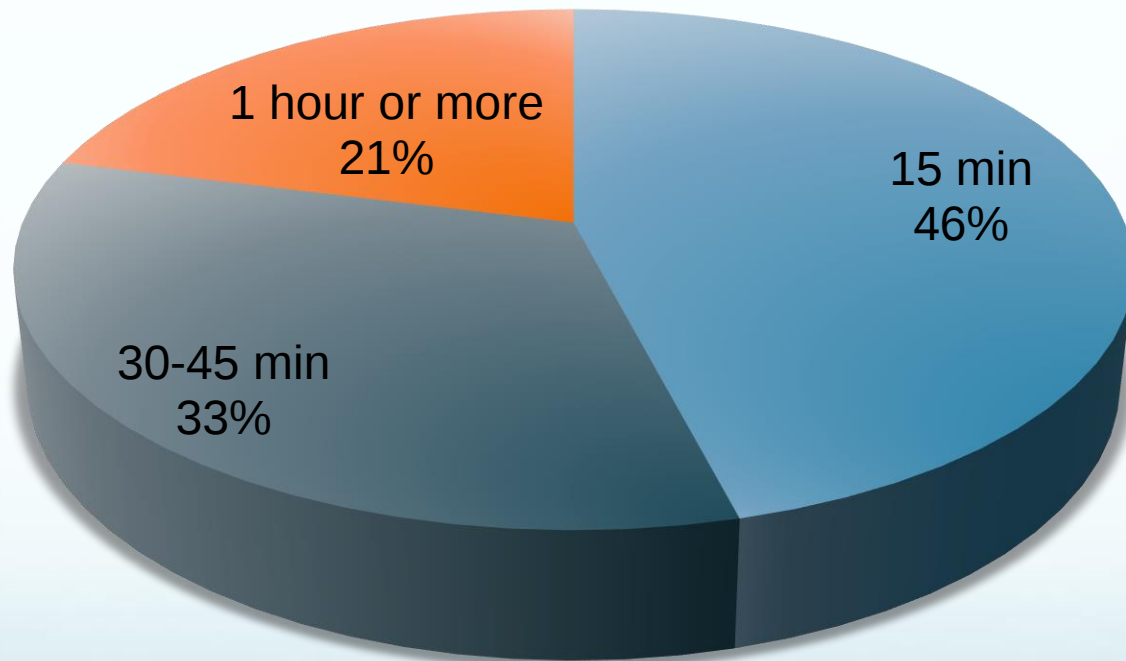


Comportamento quotidiano Smartphone and Tablet uso/abuso



2.2 Daily time use tech devices

Time Use



Correlazione log-lineare

Table 4. Logistic regression analysis of associations between sleep problems (at least one type of sleep problem) and child and family domain factors, sleep habits factors, and behavioral domain factors: ORs and 95% confidence intervals, p value.

Sleep problems (at least one type of sleep problem)	OR	[95% C.I.]	P> z
Sex	0.96	0.79-1.18	0.729
Children age in month	0.99	0.98-1.00	0.002
Older sibling	0.60	0.48-0.75	<0.001
Younger sibling	0.79	0.63-1.01	0.058
Breastfeeding	1.08	0.84-1.39	0.542
Mother age	1.00	0.97-1.03	0.855
Mother's educational attainment	1.11	0.94-1.32	0.220
Father age	0.99	0.97-1.02	0.579
Father's educational attainment	1.00	0.85-1.17	0.980
Baby sitter care	1.00	0.68-1.48	0.980
Grandparent care	0.93	0.76-1.13	0.460
Attendance	0.85	0.66-1.11	0.235
Fall asleep with milk or other liquid	1.09	0.85-1.40	0.504
Fall asleep with a book or a fairy tale	0.77	0.60-0.98	0.035
Fall asleep with tv or cartoon in streaming	1.63	1.23-2.15	0.001
Tantrums during meal	1.21	0.94-1.56	0.146
Dolls, stuffed animals, puppets, cars playing	0.93	0.70-1.24	0.621
Toy blocks playing	1.06	0.84-1.34	0.624
Book reading	0.83	0.66-1.03	0.085
Coloring or drawing	1.15	0.90-1.47	0.281
Tablet and smartphone playing	1.54	1.22-1.95	<0.001
Videogames playing	0.91	0.59-1.42	0.678
Outdoor playing	0.88	0.68-1.13	0.304
Tv watching	0.94	0.75-1.18	0.584
Aggressive behavior	1.05	1.02-1.09	0.001
Restlessness / hyperactivity	1.46	1.26-1.70	<0.001

Fattori di rischio

- Guardare Tv o video in streaming prima di andare a letto
- Giocare con smartphone o tablet durante il giorno
- Comportamenti Aggressivi
- Iperattività



Fattori di protezione

- Avere fratelli e/o sorelle
- Addormentarsi leggendo un libro o ascoltando una storia



PROGETTO MORFEO



Stiamo preparando un sistema tecnologico che supporterà il Progetto Morfeo, con l'obiettivo di dare delle risposte continuative nel tempo ai genitori con figli da 1 a 10 anni che dormono meno del necessario

PER PARTECIPARE AL PROGETTO MORFEO

- 1. APRIRE FACEBOOK (ANCHE SE NON SI E' ISCRITTI)**
- 2. CERCARE “C’era una volta Morfeo”**
- 3. CLICCARE MI PIACE LA PAGINA**
- 4. CLICCARE ISCRIVITI E COMPILARE LA PAGINA D’ISCRIZIONE**



C'era una volta Morfeo



SoniAlberto

Home 9



6



C'era una volta Morfeo

@MorpheusandMoms

Home

Post

Recensioni

Foto

Community

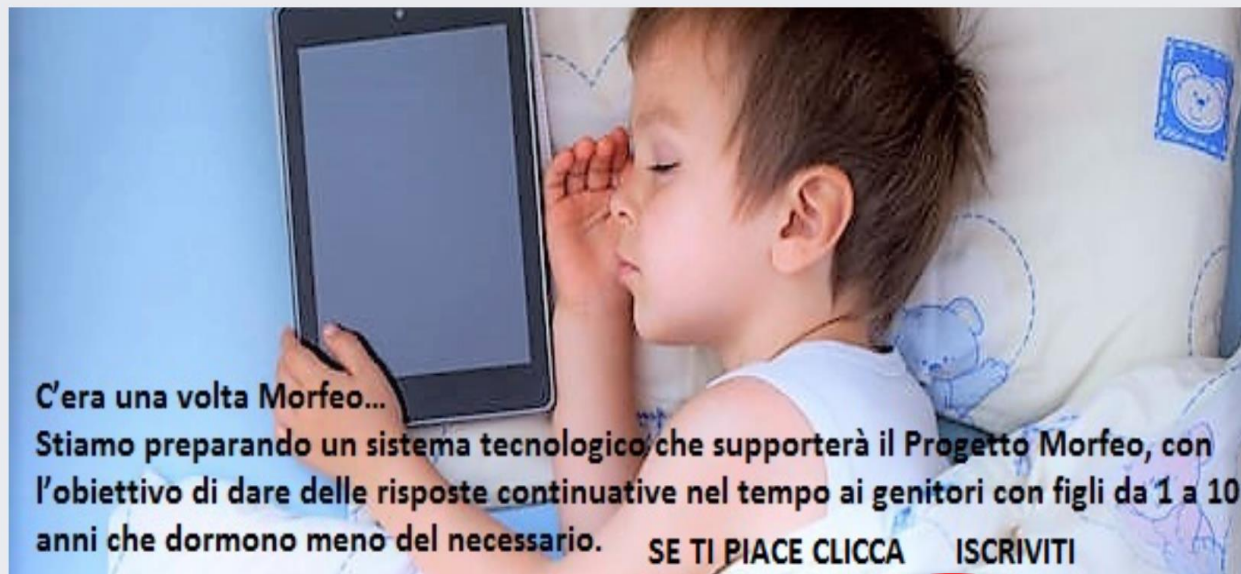
Informazioni

Note

Crea una Pagina



Ecco l'aspetto della tua Pagina per chi la visita. [Torna alla tua visualizzazione](#) per gestirla.



Ti piace ▾



Pagina seguita ▾



Consiglia



Iscriviti

Messaggio



Stato



Foto/video



Medicina e salute



Sc



C'era una volta Morfeo

15 h · 🌐

Post



I bambin



Mi piace



Commenta



Condividi



nità

Mostra tutto

nvita i tuoi amici a mettere "Mi piace" a questa Pagina

piace a 60 persone

Seguito da 62 persone

razioni

Mostra tutto

nvia un messaggio