

PNEI NEWS

I NUOVI SAPERI DELLA SCIENZA E DELLA SALUTE

COSTRUIRE IL SONNO FIN DA PICCOLI



SOMMARIO

PNEINEWS - n. 3-4 Anno 2023

www.sipnei.it

EDITORIALE

- 3 COSTRUIRE IL SONNO FIN DA PICCOLI**
Francesco Bottaccioli

CAMBIAMENTI CULTURALI IN CORSO

- 4 ULTRADESTRA AMERICANA SENZA VERGOGNA. IN FLORIDA NON SI DEVE PARLARE DI ORIENTAMENTO SESSUALE E DI GENERE NEI CORSI PREPARATORI PER PSICOLOGIA**
Paola Emilia Cicerone

DOSSIER SONNO

- 6 QUALITÀ DEL SONNO IN ETÀ EVOLUTIVA
STRESS, ANSIA, UMORE E IMPATTO SUL SISTEMA DI ACCUDIMENTO**
Federica Lavista
- 10 QUANDO LA DIETA INFLUENZA IL SONNO. E VICEVERSA**
Rossana Terni, Vera Gandini
- 14 IL RUOLO DEI BIFIDOBATTERI PER LA SALUTE DEL BAMBINO**
Marcello Romeo
- 16 APNEA OSTRUTTIVA DEL SONNO NEL BAMBINO, INFIAMMAZIONE, IMMUNITÀ**
Ornella Righi, Eleonora Lombardi Mistura
- 20 NUOVE PROSPETTIVE DI APPROCCIO AI BAMBINI CON APNEA OSTRUTTIVA DEL SONNO**
Gloria Curati, Mariapia De Bari
- 24 CHEMOCEZIONE E AROMATERAPIA: EFFETTI SULLA QUALITÀ DEL SONNO NELLA DONNA IN GRAVIDANZA E NEI DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO.**
Stefania Carbonella
- 28 DISTURBI DEL SONNO, INSONNIA E TRATTAMENTO MANIPOLATIVO OSTEOPATICO.**
Riccardo Desideri
- 31 DISTURBO DEL SONNO: NARRAZIONE DI UN CASO CLINICO IN OTTICA PNEI**
Marilena Coniglio, Silvia Moneti

RICERCA

- 34 STUDIARE L'EMPATIA A SCUOLA: RISULTATI POSITIVI DELLA DIDATTICA DELLE EMOZIONI® SULLA COMPETENZA EMOTIVA E RISPOSTA BIOLOGICA ALLO STRESS**
Mauro Bologna, Anna Giulia Bottaccioli, Ulisse Mariani, Rosanna Schiralli, Maria Grazia Mari, Martina Pontani, Paola Muzi, Sharon D. Giannoni, Valeria Ciummo, Stefano Necozone, Vincenza Cofini, Lorenzo Chiarotti, Maria Cuomo, Davide Costabile, Francesco Bottaccioli

RECENSIONI

- 37 IL COMPLESSO DI EDIPO, UNA TEORIA SENZA FONDAMENTO EMPIRICO**
Francesco Bottaccioli
- 38 IL TRIONFO DELL'INCERTEZZA. L'ULTIMO LIBRO DI ALFRED TAUBER, FILOSOFO DELL'IMMUNOLOGIA**
Francesco Bottaccioli



PNEINEWS. Rivista bimestrale della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia.

Direttore Responsabile
Francesco Bottaccioli - bottac.fra@gmail.com

Hanno collaborato a questo numero
Anna Giulia Bottaccioli, Francesco Bottaccioli, Stefania Carbonella, Lorenzo Chiarotti, Valeria Ciummo, Vincenza Cofini, Paola Emilia Cicerone, Marilena Coniglio, Davide Costabile, Maria Cuomo, Gloria Curati, Riccardo Desideri, Sharon D. Giannoni, Federica Lavista, Maria Grazia Mari, Ulisse Mariani, Silvia Moneti, Paola Muzi, Stefano Necozone, Martina Pontani, Ornella Righi, Marcello Romeo, Rosanna Schiralli, Rossana Terni

Illustrazione di copertina
Margherita Allegri

Impaginazione e grafica
Argento e China | www.argentoehina.it

Registrazione
Autorizzazione del Tribunale Bologna n° 8038 del 11/02/2010

Redazione
Via Trionfale 65, 00195 - Roma

ABBONAMENTO E INFORMAZIONI
Il costo dell'abbonamento per ricevere 6 numeri di PNEINEWS è di 25 euro, in formato elettronico (Pdf) 18 euro. Per i soci SIPNEI l'abbonamento in formato elettronico è compreso nella quota annuale. L'abbonamento cartaceo per i soci SIPNEI è scontato a 20 euro. Il versamento va eseguito a favore di SIPNEI Intesa San Paolo Ag. 16 viale Parioli 16/E
IBAN: IT 90 B 03069 05077 100000000203 specificando la causale.

Costruire il sonno fin da piccoli

Francesco Bottaccioli - Direttore

Il sonno è il più importante sincronizzatore dei ritmi biologici del nostro organismo poiché mette in fase i due principali ormoni: la melatonina, che ha un picco tra le 24 e le 2, e il cortisolo che a quell'ora è al minimo, mentre, quando ci svegliamo al mattino, è al massimo e la melatonina al minimo. La sua naturalezza nasconde una notevole complessità, ancora difficile da dipanare anche sotto il profilo fisiologico di base, non riassumibile nella visione scolastica della alternanza di fasi REM e Non-REM. Il periodo che passiamo a letto rappresenta una fase di grande rilievo della nostra giornata e della nostra vita anche perché il nostro cervello continua a lavorare, in modalità inedite rispetto al giorno. Pur essendo in pausa la zona frontale del cervello, nel sonno, sia in REM che in NREM, memorizziamo poiché sono molto attive altre aree, tra cui innanzitutto l'ippocampo, che è l'hub cerebrale chiave per la formazione dei ricordi. Tuttavia, molte delle funzioni del sonno sono ancora poco comprese. Resta il fatto che sono noti gli effetti dell'alterazione della quantità e della qualità del riposo notturno.

Una riduzione del sonno causa un'alterazione del ritmo e della produzione dei principali ormoni: il cortisolo aumenta, mentre la leptina e la melatonina diminuiscono; aumenta la grelina, che è il principale segnalatore di fame; incrementa la concentrazione di glucosio. Tutto ciò predispone a obesità, diabete e in generale a un incremento dell'infiammazione. Al tempo stesso si hanno alterazioni della performance cognitiva e delle emozioni, con attivazione dell'amigdala e riduzione dell'attività corticale. In particolare, abbiamo evidenza di una relazione molto stretta tra disturbi del sonno, patologie psichiatriche, disturbi della memoria e iperattività emozionale. Una ricerca che ha seguito 8000 impiegati statali inglesi per 25 anni, dalla mezza età fino agli oltre 70 anni, ha documentato un più alto livello di incidenza della demenza (30% in più) tra i cinquantaseventenni che mediamente dor-

mivano al massimo 6 ore per notte¹. In effetti, la società contemporanea ha drasticamente ridotto il tempo medio di sonno della popolazione che, nel giro di pochi decenni, è passato da oltre 8 ore a circa 6,30 ore, con una quota rilevante della popolazione che dorme meno di 6 ore per notte.

Queste considerazioni valgono in modo particolare per i bambini e gli adolescenti, che, abbandonati ai dispositivi elettronici che li governano anche nella camera da letto, dormono sempre meno. Come documenta l'ampio dossier di questo numero redatto dalle nostre colleghe della Commissione Nazionale Sipnei Early Life, bambini e adolescenti, che non dormono o dormono poco e male, sono esposti a numerosi disturbi psichici e fisici sia in giovane età che nelle età successive. Preoccupa in particolare il fatto che la carenza di sonno struttura i circuiti cerebrali del bambino in sviluppo in senso iperattivo e in generale maladattativo. Il sonno è un potente sedativo naturale², calma il cervello, lo ripara, butta via file emotivi e cognitivi inutili e pericolosi, ma ci sono troppi genitori che trascurano questa parte fondamentale della educazione dei propri figli. Forse perché anche loro sono stati allevati così. Ed è un bel guaio per i bambini e per la società, che gli operatori sanitari dovrebbero contrastare attivamente.

1. Sabia S, Fayosse A, Dumurgier J, van Hees VT, Paquet C, Sommerlad A, Kivimäki M, Dugravot A, Singh-Manoux A. Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nat Commun*. 2021 Apr 20;12(1):2289. doi: 10.1038/s41467-021-22354-2. PMID: 33879784; PMCID: PMC8058039.

2. Franks NP, Wisden W. The inescapable drive to sleep: Overlapping mechanisms of sleep and sedation. *Science*. 2021 Oct 29;374(6567):556-559. doi: 10.1126/science.abi8372. Epub 2021 Oct 28. PMID: 34709918.