VANITY FAIR
#20 DI CAMBIAMENTO

SALUTE

Sonno a scuola, occhio alle apnee notturne nei bambini. Potrebbe essere OSAS

Un sondaggio rivela che un bambino su venti manifesta segni di stanchezza e di questi un quarto anche altri sintomi. Ecco che cosa c'è da sapere

DI SIMONE COSIMI

7 NOVEMBRE 2023

MENCHINDESIGN - STOCK.ADOBE.COM

Con l'arrivo dell'autunno e dei primi freddi, senza dimenticare il piccolo scalino del cambio dell'ora, anche per i bambini la ripresa dell'attività scolastica può sembrare più faticosa. Tuttavia, a volte dietro segnali che possono sembrare banali e legati al cambio di stagione - per giunta arrivato molto tardi - si nascondono segnali che non bisognerebbe ignorare.

I risultati di un **questionario** realizzato da **Facexp**, realizzato in collaborazione con **Key-Stone**, società specializzata in ricerche di mercato, spiega che **nelle aule scolastiche italiane un bambino su venti manifesta segni di stanchezza e disattenzione** che possono essere correlati a disturbi del sonno. Una ricerca, condotta nella prima parte dell'anno, che ha coinvolto 400 bambini e ragazzi fra i 3 e i 15 anni. Realizzata con un questionario distribuito ai genitori dal proprio dentista ortodontista. La metodologia adottata per rilevare possibili disturbi del sonno ha indagato, tra l'altro, il sintomo di stanchezza e distrazione durante le lezioni segnalato dagli insegnanti.

Russamento e apnee notturne: cause e soluzioni per dormire sereni

Disturbi del sonno e OSAS nei bambini

Su tutti i bambini per così dire «assonnati» delle classi italiane, **circa un quarto** presenta un insieme di ulteriori sintomi (fra i quali russamento forte e persistente, difficoltà di respirazione e altri disturbi del sonno o di comportamento indagati) che si collegano ai segnali registrati in classe e che potrebbero essere indice di un disturbo respiratorio chiamato Osas (**Obstructive Sleep Apnea Syndrome**). Si tratta di una condizione caratterizzata da pause nella respirazione durante il sonno per ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree, che riguarda almeno tre bambini su cento. Come spiega il sito dell'ospedale Bambino Gesù di Roma si tratta di una condizione che riduce l'apporto di ossigeno all'organismo, in particolare al cervello. Va diagnosticata prontamente con **pulsossimetria** e **polisonnografia** e va altrettanto prontamente curata.

Alle origini dell'Osas pediatrica

Recenti studi scientifici dimostrano che **in circa la metà di questi casi di Osas pediatrica** si tratta di un fenomeno legato a malocclusione dentale, per palato stretto o mandibola che cresce poco, difetti per i quali **l'intervento dell'ortodontista può essere risolutivo** e che si possono correggere con un opportuno uso dell'apparecchio.

«*La qualità del sonno è un importantissimo indicatore di salute anche nei bambini* – spiega **Valerio Maccagnola,** presidente di Facexp, un'associazione senza fini di lucro, che riunisce medici dentisti di tutto il territorio nazionale esclusivamente o prevalentemente dedicati all'ortodonzia, docenti universitari, professionisti, relatori ed esperti di fama nazionale e internazionale – per i quali c'è un più ampio margine di intervento rispetto agli adulti per la prevenzione di patologie importanti: l'Osas pediatrica può essere associata a deficit neurocomportamentali, cardiovascolari e anche problemi cranio facciali e scheletrici, che necessitano di un tempestivo riconoscimento, diagnosi e trattamento per evitare danni alla salute in età più avanzata. In caso di sintomi, come la sonnolenza diurna o il russamento è consigliabile sottoporre il bambino a una polisonnografia pediatrica, esame strumentale notturno non invasivo, utile per indagare le cause dell'apnea notturna nei bambini».

Ecco perché anche e soprattutto il pediatra ha un ruolo chiave nella prevenzione dei problemi di salute orale: in caso di Osas, l'indicazione per una valutazione ortodontica durante l'infanzia può evitare procedure complicate specifici interventi chirurgici in età adulta. Come spiega ancora la piattaforma del Bambino Gesù, «ad ogni apnea si possono associare una riduzione della concentrazione di ossigeno nel sangue, variazioni della frequenza cardiaca e risvegli. L'apnea ostruttiva del sonno è presente nel **2-5% dei bambini di ogni età** ed è più frequente nei bambini tra i 2 e i 6 anni».