

Ritorno a scuola: l'importanza del sonno e della colazione per stare attenti e svegli



INDICE

Nelle prime settimane di scuola, se i ragazzi stanno bene, non ci si preoccupa della loro salute o dello stato psicofisico necessario per affrontare l'impegno che la scuola richiede. Dopo 3 mesi di vacanze vissute senza particolari regole e fatiche, da un giorno all'altro ragazze e ragazzi devono tornare a uno stile di vita con orari e ritmi rigidi ai quali il loro ritmo biologico non era più abituato. Sono pronti per il **ritorno a scuola**? O meglio sono svegli? Il loro stato psicofisico è in grado di dare il massimo dell'**attenzione in classe** per avere un buon apprendimento?

Ciò dipende anche da quanto dormono e dall'alimentazione.

Ore di sonno per i bambini: a che ora vai a letto e quante ore dormi?

La scienza pediatrica ha determinato la durata di ore necessarie di sonno in età scolare:

- Da 6 a 12 anni le ore di sonno **per i bambini** dovrebbero essere tra le 9 e le 12.
- Da 13 a 18 anni le **ore di sonno per gli adolescenti** dovrebbero essere tra le 8 e le 10 ore.

L'Istituto Superiore di Sanità avverte: **dormire poco** genera molti problemi che incidono parecchio sulla salute, sul rendimento cognitivo e sulla vita sociale. Bambini e adolescenti che non hanno un sonno riposante aumentano il rischio di essere: **irritabili, scontrosi, scostanti, aggressivi, permalosi**, stati che diminuiscono la loro capacità d'apprendimento e influiscono parecchio sui rapporti con insegnanti, compagni e genitori.

Poche ore di sonno, l'uso costante dei **social media** fino a situazioni come la SMA (Social Media Addiction) spesso correlati con **DCA** (Disturbo del Comportamento Alimentare) sono situazioni che non agevolano lo studio e non aiutano ragazzi e ragazze ad avere un buon rapporto con il mondo che li circonda, oltre ad essere pericolosi in quanto possono sfociare in isolamento, ritiro sociale, comportamenti aggressivi e alimentari disfunzionali.

Sane abitudini per avere un sistema psico-fisico efficiente

Dopo le vacanze, per riadattare il proprio ciclo biologico e superare lo stress di ogni giorno, è fondamentale tenere uno stile di vita sano e virtuoso:

- **equilibrata alimentazione**, non bere **alcol**, non **fumare**, fare regolare **attività fisica**, consumare i pasti a orari regolari.

Per i genitori queste attenzioni sono pane quotidiano, ma lo è meno il rispetto delle **giuste ore di sonno** e ciò che lo ostacola: fonti luminose, rumori, temperatura e non si da troppo peso all'abitudine a letto di usare lo **smartphone prima di dormire**.

Dispositivi elettronici

Le fonti luminose e le onde elettromagnetiche dei dispositivi elettronici come **smartphone, tablet, computer, TV, videogiochi etc.**, interferiscono sui ritmi sonno-veglia determinando un'iperattività del cervello. Seguire queste abitudini prima di dormire influisce sulla difficoltà di addormentamento anche fino a notte tarda e sposta in tarda mattinata il risveglio spontaneo, fenomeno che poi si riflette **sulla stanchezza mattutina** e di conseguenza nella minore capacità di **concentrazione e apprendimento a scuola**.

Attività fisica e sport

Nelle sane abitudini a tutte le età ha un ruolo fondamentale **l'attività fisica** equilibrata e costante, che in età scolare offre parecchi **vantaggi per la salute psicofisica**:

- riduce il rischio di **sovrappeso e obesità**, di contrarre il **diabete** giovanile di tipo 1 (e aiuta a contrastare la malattia quando già presente), porta benefici psicofisici e garantisce il corretto sviluppo di organi e apparati.

Oltre a ciò, lo sport di gruppo è anche una forma di educazione che **migliora la relazione con gli altri**, aspetto molto importante anche a scuola dove i ragazzi possono allenarsi nelle relazioni e comunicazioni con i propri coetanei, abituandosi a vivere emozioni positive e negative reali, non digitali-virtuali.

Inoltre, alcuni studi hanno dimostrato l'esistenza di una correlazione positiva tra sport e apprendimento di alcune discipline come per esempio la matematica.

L'attenzione dei genitori sulla salute dei loro figli dovrebbe estendersi all'osservazione del rapporto che hanno con il loro corpo e la loro immagine quindi col cibo, non si tratta solo di mangiare poco o molto, ma di assicurare la qualità dei pasti per ottenere **l'equilibrata alimentazione**, di cui in età scolare sono parte essenziale la prima colazione e lo **spuntino del mattino**.

La colazione è il pasto più importante della giornata

In Italia si tende spesso a trascurare **l'importanza della colazione**. Nel nostro paese la colazione non è un'abitudine e quando viene fatta è spesso sempre uguale. **Circa il 30%** di ragazze e ragazzi non fa colazione prima di andare a scuola e la mancanza di energia aumenta la **sonnolenza** e la capacità di **concentrazione** tanto e forse di più della mancanza di sonno.

L'abitudine di non fare una **colazione corretta** deriva anche **dall'esempio dei genitori**, poichè troppi adulti escono di casa al volo dopo aver bevuto solo un caffè. La **colazione del mattino** è il pasto più importante dei **5 pasti** della giornata, oltre che un formidabile strumento di aggregazione familiare, più della cena considerata a torto il pasto più importante della giornata.

La colazione, sia salata che dolce deve fornire il 20/30% delle calorie totali della giornata e apportare tutti i macronutrienti (carboidrati (zuccheri) semplici e complessi, proteine, grassi), vitamine e minerali, vediamo perché in sintesi:

- **Gli zuccheri** sono il carburante principale dell'organismo e del **cervello**, **quelli semplici** sono necessari per dare la carica di prima mattina, quelli complessi per fornire energia per tutta la mattinata.
- **Le proteine** aiutano a **mantenere la sazietà**, evitando picchi di fame nelle ore successive la colazione e sono fondamentali per **mantenere la massa muscolare**.
- **Le vitamine** sono essenziali per il metabolismo dei macronutrienti, gli alimenti che le contengono apportano anche **sali minerali** e **antiossidanti** preziosi alleati della salute.
- **I grassi** sono un'ottima fonte d'energia per parecchie ore e aiutano l'assorbimento di alcune vitamine.

Cibi per la memoria: l'alimentazione per studiare meglio

Una buona, sana ed equilibrata alimentazione è necessaria a tutte le età, per chi va a scuola non ci sono molte differenze a 6 o 17 anni, di seguito vi segnaliamo i link dove potrete individuare la corretta colazione più adatta alle vostre esigenze:

[Fai sempre colazione](#)

[Come fare una colazione perfetta](#)

[La colazione dei bambini](#)

[L'alimentazione prima degli esami](#)

[Scuola: 10 consigli per rinforzare memoria e concentrazione](#)

[Spuntini e merende per bambini e adolescenti](#)

CONSULENZA SCIENTIFICA

Dott.ssa Michela Barichella,

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

Prof. Gianluca Castelnuovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.