

## **RICERCA: l'ingresso nella pubertà inizia nel sonno**

L'ingresso nella pubertà 'inizia nel sonno': infatti nei bambini intorno agli 11-12 anni si verificano cambiamenti nell'orario in cui si va a dormire, nonché nella durata del sonno che precedono i cambiamenti fisici associati all'esordio della pubertà; è come se il sonno che cambia fosse un segnale precoce che avverte che il bambino sta entrando nel 'tempo delle mele'. Lo rivela uno studio condotto da Avi Sadeh, dell'università di Tel Aviv in Israele pubblicato sulla rivista Sleep. Gli esperti hanno tenuto sotto osservazione per due anni un gruppo di bambini di 10-11 anni, in tutto 94 (41 maschi e 53 femmine). E' emerso che i ritmi sonno/veglia vanno incontro a una significativa riorganizzazione prima dell'adolescenza; i principali cambiamenti sono uno spostamento in avanti del sonno di circa 50 minuti (ovvero si va a letto 50 minuti più tardi ma si tende anche a svegliarsi più tardi) e un tempo del sonno significativamente ridotto di 37 minuti in media. Si riscontrano anche ritmi irregolari del sonno, con la maggiore facilità del bambino che sta per divenire adolescente a dormire poco senza risentirne troppo. Secondo gli psicologi i risultati suggeriscono che i cambiamenti neurocomportamentali associati alla pubertà potrebbero essere riconosciuti più precocemente in cambiamenti dell'organizzazione del sonno che non nelle trasformazioni del corpo tipiche della pubertà.