

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute

Quando russare non è solo una cosa da grandi



Il 2% dei bambini italiani soffre di apnee ostruttive (OSAS), mentre il 5% russa. Al di là della scarsa qualità del sonno, tra i fattori di rischio di questi disturbi c'è anche l'obesità e l'insorgere di alterazioni endocrinologiche e metaboliche

Russare o soffrire di apnee ostruttive (OSAS) non sono solo disturbi da adulti. Questi problemi respiratori colpiscono anche rispettivamente il 5% e il 2% dei bambini italiani. Il primo è originato dal rumore prodotto dalla vibrazione della parte molle del palato al passaggio dell'aria attraverso uno spazio ristretto. L'OSAS è invece un disturbo caratterizzato dalla presenza di apnee ostruttive date dalla ostruzione parziale o completa delle alte vie respiratorie, anche di breve durata talvolta associate a diminuzione dell'ossigenazione o alterazioni della frequenza del battito cardiaco. Il sonno del bimbo, in presenza di apnee, ne può risultare frammentato e si ha alterazione della qualità del sonno.

Rischio obesità - "L'obesità è un fattore di rischio molto importante per i disturbi respiratori del sonno infantili - sottolinea il dott. Renato Cutrera, Presidente della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) e Direttore della UOC di Broncopneumologia dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma - E' una malattia complessa, che determina un'inflammatione sistemica ed un danno multiorgano, compresi danni del fegato. Spesso si associa all'OSAS, anch'essa è noto essere una causa di alterazione dei parametri infiammatori sistemici. La prevenzione è fondamentale e deve cominciare dagli stili di vita. Con la perdita di peso abbiamo una forte riduzione degli episodi di apnea. L'obesità infantile è un fenomeno in forte crescita in quasi tutto il mondo. Il numero di bambini in grave eccesso di peso è

triplicato negli ultimi 30 anni e 8 su 10 hanno problemi con la bilancia anche in età adulta. L'Italia è in testa alla classifica europea e in alcune regioni del Sud l'obesità colpisce quasi il 40% dei giovanissimi”

Alterazioni - I disturbi del sonno portano ad una serie di alterazioni endocrinologiche e metaboliche. La riduzione delle ore di sonno può influenzare il bilancio energetico e portare a prendere chili attraverso l'aumento dell'appetito e la diminuzione delle ore dedicate all'attività fisica. Recenti studi scientifici hanno dimostrato che il soprappeso e l'obesità diminuiscono del 9% con un'ora di sonno in più. “Le malattie respiratorie notturne se non trattate possono portare a serie complicanze - prosegue Cutrera - Non devono quindi essere sottovalutate da parte dei genitori. Se un figlio russa frequentemente e presenta apnee respiratorie durante il sonno è preferibile parlarne con il proprio pediatra ed eventualmente sottoporlo ad una visita con un medico specialista. Solo così è possibile intervenire tempestivamente ed evitare ulteriori problemi per la sua giovane salute”.