Numero 93
Sabato 25 luglio 2026

Medicina, ricerca, alimentazione: tutte le news su salute e benessere

EPATITE

Salute in estate e mentre si viaggia
Perché il rischio cresce con il caldo

SERVIZI da pagina 8

ONCOLOGIA

Tumore al polmone in chi non fuma
Il nuovo farmaco blocca le metastasi

SERVIZI a pagina 12

MEDICINA SPORTIVA

Diabete e afa: dal campione Zverev una lezione sulla glicemia

BALDI a pagina 30

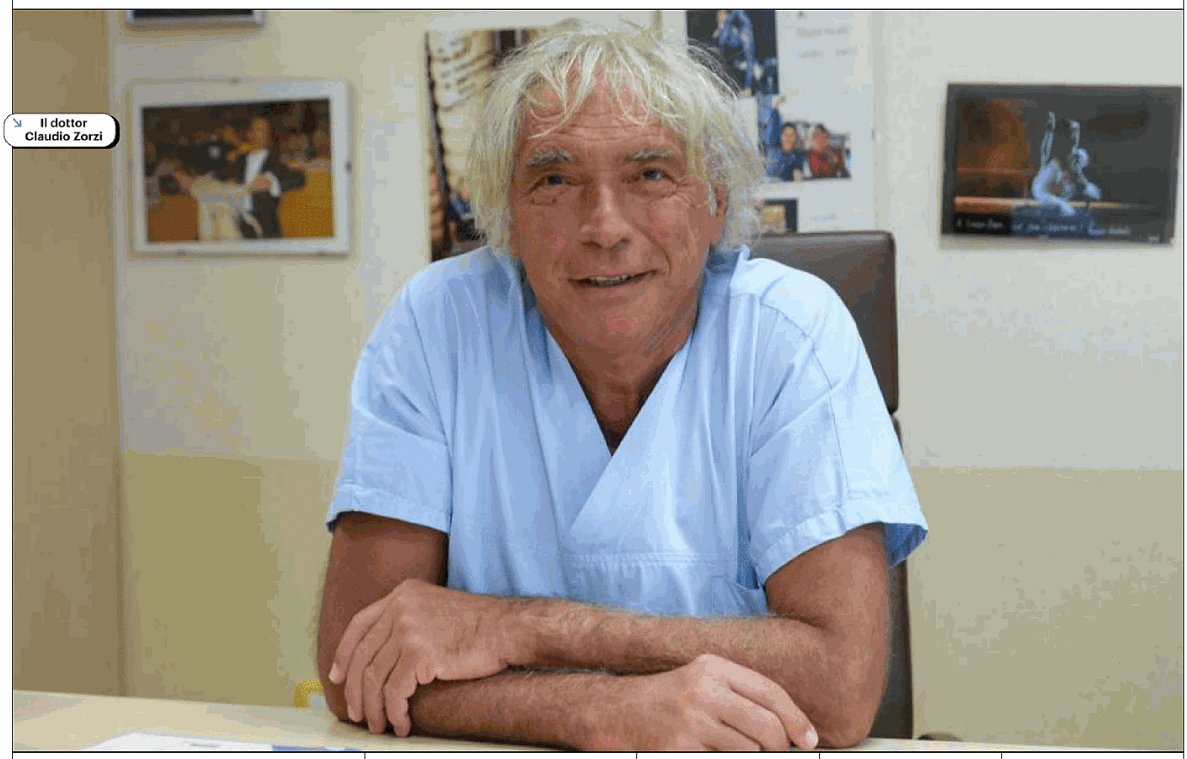
SALUS

L'INCHIESTA

Protesi al ginocchio Soluzione d'avanguardia

Il dottor Claudio Zorzi direttore dell'Ortopedia e Traumatologia all'Ospedale Sacro Cuore Don Calabria a Negrar illustra l'intervento

SANTIN alle pagine 4 e 5



Il dottor Claudio Zorzi

SUPPLEMENTO DI QN QUOTIDIANO NAZIONALE
IN ABBINAMENTO GRATUITO AL NUMERO ODIERNO

QN Quotidiano Nazionale | il Resto del Carlino | LA NAZIONE | IL GIORNO

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

B BENESSERE

L'ESPERTA

Chiara Baiguini coach delle famiglie

Chiara Baiguini è un'esperta di sonno infantile e profili sensoriali, Life & Family coach certificata e autrice, oggi punto di riferimento per migliaia di famiglie in Italia e all'estero. Il suo lavoro nasce da un'esperienza personale: la difficoltà nel gestire il sonno dei figli e la mancanza di risposte efficaci e rispettose del bambino e del genitore. Al centro c'è l'idea che non esistano soluzioni standard, ma che ogni bambino vada compreso nella sua unicità, anche attraverso il funzionamento del sistema nervoso e i profili sensoriali.

M.C.R.

I falsi miti delle vacanze che causano ansia e timori nei genitori

Perché la stanchezza non aiuta il riposo e come gestire il rientro

Quando l'estate 'fa saltare' il ritmo del sonno

di **Maria Cristina Righi**

Il sonno dei bambini in estate mette in crisi le famiglie. Chiara Baiguini, educatrice del sonno gentile, esperta di profili sensoriali e autrice del libro Nati per Dormire, sfata i falsi miti e le convinzioni più diffuse che ogni estate generano ansia e sensi di colpa nei genitori. Molte delle credenze più diffuse sul sonno estivo non trovano riscontro nella realtà. In estate cambiano gli orari, si moltiplicano le occasioni di socialità e le giornate sembrano non finire mai. «Il problema non è che in estate cambiano gli orari o le abitudini - spiega Chiara Baiguini - Il problema è pensare che esistano regole valide per tutti. Ogni bambino ha un sistema nervoso diverso, reagisce in modo diverso agli stimoli e vive le vacanze in maniera diversa. Quando i genitori imparano a leggere il proprio figlio invece di inseguire regole rigide, il sonno smette di essere una battaglia».

Al mare o in vacanza si stancano così tanto che si addormentano subito. Questa è probabilmente la convinzione più diffusa. In realtà la stanchezza fisica non coincide necessariamente con la predisposizione al sonno. Una giornata ricca di stimoli può infatti generare un vero e proprio sovraccarico sensoriale. Rumori, nuove persone, sole, cambiamenti alimentari, ambienti diversi e ritmi alterati possono mantenere il sistema nervoso in uno stato di attivazione elevata proprio quando sarebbe il momento di rilassarsi. Per alcuni bambini, soprattutto quelli particolarmente sensibili agli stimoli ambientali, la sera può quindi diventare più difficile e non più semplice. In montagna si dorme sempre meglio. La realtà è più complessa.

Se per alcuni bambini gli spazi aperti, il movimento e il contatto con la natura rappresentano condizioni ideali per scaricare energie e favorire il riposo, per altri l'ambiente nuovo può generare un aumento dell'attivazione emotiva. Rumori sconosciuti, stanze diverse da quelle abituali, nuovi odori o una routine modificata possono richiedere alcuni giorni di adattamento prima che il bambino riesca a sentirsi davvero a proprio agio. Non esiste quindi una destinazione che garantisca automaticamente notti perfette: ciò che conta è comprendere come il singolo bambino reagisce ai cambiamenti.

Se salti la routine hai rovinato mesi di lavoro. Molti genitori vivono le vacanze con il timore di compromettere tutto ciò che hanno costruito durante l'anno. Secondo l'educatrice del sonno gentile, si tratta di una delle paure più infondate. Al contrario, la capacità di adattarsi a contesti nuovi rappresenta una competenza evolutiva importante. Un bambino che riesce a dormire in una casa diversa, a gestire orari leggermente differenti e a ritrovare gradualmente il proprio equilibrio dimostra di possedere risorse preziose.

Al rientro dalle vacanze bastano pochi giorni per ritrovare il ritmo abituale. L'approccio migliore consiste nel procedere gradualmente, evitando cambiamenti bruschi e tornando progressivamente agli orari consueti. Ecco alcuni consigli di Chiara Baiguini. Il bambino stanco morto che non si addormenta non sta facendo i capricci. Non esiste la meta di vacanza che fa dormire meglio. Mare, montagna o lago non funzionano allo stesso modo per tutti. Alcuni bambini si rilassano con la natura e il movimento, altri possono sentirsi più stimolati o disorientati dal cambiamento di ambiente. In macchina, treno e aereo ogni bambino ha bisogno di cose diverse. C'è chi deve scaricare energia prima di partire, chi ha bisogno di silenzio e oscurità, chi si tranquillizza sapendo in anticipo cosa succederà. Il viaggio non va gestito con una regola unica, ma leggendo il profilo del bambino.

® RIPRODUZIONE RISERVATA

Al mare o in vacanza si stancano così tanto che si addormentano subito. Questa è la convinzione più diffusa. In realtà la stanchezza fisica non coincide per forza con la predisposizione al sonno. Una giornata ricca di stimoli può infatti generare un sovraccarico sensoriale

I suggerimenti per combattere i disturbi che colpiscono un adulto su quattro

Insonnia da vacanza Le regole utili per spegnere la luce blu e rilassare il cervello

In Italia, circa un adulto su quattro soffre di disturbi del sonno, un problema che affligge circa il 45% della popolazione mondiale. E c'è anche chi non riesce a dormire bene nemmeno in vacanza. Ecco qualche consiglio per un sonno ristoratore. Una routine serale allena il cervello ad associare certi gesti, anche semplici, al sonno. Per esempio spegnere le luci inutili, scrivere una lista di cose da fare il giorno dopo, leggere qualche pagina di un libro, bere una tisana. Ripetere gli stessi gesti ogni sera aiuta il cervello a prepararsi al riposo.

Ottimo anche creare un ambiente perfetto per dormire. Una stanza buia, silenziosa con una temperatura fresca (circa 18,5°C) migliora la qualità del sonno. Evitare anche fastidi visivi e uditivi, come le notifiche dei cellulari: qualsiasi segnale è un messaggio di risveglio inviato al cervello. Schermi, luci notturne o orologi vanno rimossi perché la luce blu ritarda la produzione di melatonina. Gli schermi sono i discreti sabotatori del sonno. Computer, cellulari e tablet andrebbero evitati anche nelle due ore prima di andare a dormire.

Se questo non è possibile, vanno tenuti almeno lontani dagli occhi, riducendo l'intensità luminosa e attivando la modalità luce calda. Per rilassarsi, prima di andare a letto, va attivato il sistema di riposo: respirazione lenta, musica soft, lettura, stretching leggero, doccia calda. Anche le lunghe espirazioni sono particolarmente efficaci: inspirare per quattro secondi ed espirare per otto. Movimenti lenti e ripetitivi al buio possono segnalare al cervello che è ora di riposare. Rallentare calma anche il sistema nervoso.

M.C.R.

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.