

## VareseNews

### In anticipo e più graduale: il passaggio all'ora legale per i bambini

**Pubblicato:** Giovedì 28 Marzo 2019



**I ritmi sonno-veglia nei bambini sono più delicati rispetto a quelli degli adulti.** In occasione del **ritorno all'ora legale** (nella notte tra sabato 30 e domenica 31 marzo le lancette si sposteranno in avanti di un'ora) **per limitare i disagi per i bambini**, e quindi anche per i genitori che se ne prendono cura, una valida soluzione consiste nell'**anticipare e rendere più graduale il passaggio al nuovo orario. Quanto meno nel momento "cruciale" di andare a nanna.**

Secondo gli esperti può essere utile **anticipare le routine familiari già dal venerdì sera.** L'ideale è iniziare ad anticipare tutto il rituale dell'addormentamento **di 15-20 minuti già dalla sera del 29 marzo**, altri 20 minuti di anticipo sabato e gli ultimi 20 domenica sera, per arrivare gradualmente all'inizio della nuova settimana con il nuovo orario

Che si parta dalla cena, dal bagnetto, dal riordino o dal libro della buona notte, anticipare la sequenza rituale del rilassamento pre-nanna aiuta a evitare un cambio di ritmo troppo drastico e quindi a smorzarne l'impatto e gli effetti negativi sui bambini. Che hanno sì una grande capacità di adattamento, ma si rivelano fisiologicamente più sensibili dei "grandi" al cambio dell'ora e spesso il passaggio provoca in loro **gli stessi effetti di un mini jet-lag: irritabilità, malumore, sonnolenza e stanchezza in generale.**

**Le difficoltà maggiori le incontrano i bambini più piccoli che già frequentano l'asilo o la scuola**, e sono quindi legati ad abitudini e orari sociali più rigidi. E in particolare nel ritorno all'ora legale, che di fatto anticipa i tempi (le ore 21 di domenica sera corrisponderanno alle ore 20 di sabato) i problemi maggiori si notano sul sonno, meno sugli orari del pasto.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)