

## L'eredità della pandemia: un impatto tuttora gravoso e tangibile sulla salute mentale

Piercarlo Salari

*Pediatra e divulgatore medico scientifico – Milano*



Se due anni fa erano spesso ipotizzati sulla base di intuizioni o di esperienze aneddotiche, oggi gli **effetti della pandemia su bambini e adolescenti** sono una realtà concreta e bene argomentata da una crescente letteratura scientifica. Una realtà di cui i pediatri di famiglia devono tenere conto sia nella raccolta anamnestica sia nell'inquadramento di eventuali alterazioni, in particolare psico-comportamentali. Tra queste sono da segnalare nello specifico i disturbi del sonno, correlati a un aumento dei dispositivi elettronici, e le sindromi da somatizzazione ansiosa e ansioso-depressive.

### **Digital device e disturbi del sonno: i rilievi di uno studio nazionale**

Ormai i dispositivi elettronici fanno parte della vita del bambino, sia scolastica che sociale, e anche a distanza dal lockdown la persistenza di alcune abitudini richiama l'importanza delle raccomandazioni

di igiene del sonno. A tale riguardo, di particolare interesse è **uno studio** coordinato dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù insieme all'Università La Sapienza e a quella di Tor Vergata, **con l'obiettivo di verificare l'aumento dell'uso dei dispositivi elettronici durante la pandemia, studiandone gli effetti sul sonno dei minori**. A tale scopo, tra aprile e giugno 2021, a genitori di bambini e adolescenti sono stati somministrati 1.209 questionari, di cui 1.084 effettivamente utilizzati per l'analisi. La coorte comprendeva una vasta fascia di popolazione di bambini e ragazzi sani, di età compresa tra i 2 e i 18 anni, ed era composta da 569 maschi e 515 femmine. Dei 1.084 tra bambini e ragazzi, il 6,3% frequentava il nido, il 23,5% la scuola d'infanzia, il 39,7% quella primaria, il 15,9% quella secondaria, il 12,9% le scuole superiori e l'1,7% non era ancora scolarizzato.

## I risultati

Dallo studio citato è emerso che, rispetto al periodo pre-pandemia, **l'aumento del tempo trascorso davanti a uno schermo ha riguardato complessivamente il 68,7% dei bambini e dei ragazzi**. Nello specifico, il tempo di esposizione è più che triplicato per motivi scolastici (da poco meno di un'ora al giorno a tre ore e mezza) e ha riguardato il 72% di bambini e ragazzi, mentre a scopo ricreativo l'uso è quasi raddoppiato (da un'ora e tre quarti a tre ore) e ha riguardato il 49,7% dei soggetti. Considerando solo le ore serali (dopo le 18), l'aumento del tempo di esposizione ai dispositivi è stato osservato nel 30% del campione (325 bambini). Si è passati da appena il 13,7% di bambini e ragazzi che trascorrevano più di due ore davanti agli schermi prima del Covid al 29,1% (più del doppio). Un dato particolarmente significativo, visto che i fattori maggiormente associati al rischio di insorgenza di disturbo del sonno sono proprio quelli relativi al tempo passato davanti a uno schermo nelle ore serali. Per valutare la presenza o meno dei disturbi del sonno, è stato utilizzato lo **Sleep Disturbance Scale for Children**, un apposito questionario composto da 26 domande che consentono di valutare le abitudini riguardanti il sonno nei bambini e negli adolescenti. I dati hanno documentato un aumento di oltre il 50% dei disturbi del sonno rispetto al periodo pre-pandemia: nel dettaglio, si è passati da 240 bambini e adolescenti che mostravano già disturbi del sonno prima dell'inizio della pandemia, a 367 – pari a un terzo del campione – durante la pandemia.

## Ansia, depressione e somatizzazioni

Malgrado una riduzione iniziale delle visite in neuropsichiatria infantile, nel corso della pandemia si è registrato **un incremento rilevante di trattamenti per vari disturbi, tra cui ideazione suicidaria o autolesionista, manifestazioni d'ansia e disturbi di natura psicotica anche in bambini e adolescenti**. Un'indagine trasversale svolta nel Sud Tirolo si è prefissata di valutare la qualità della vita correlata alla salute (HRQoL) e la salute mentale (disturbi psicosomatici, ansia, depressione) nel Nord Italia e di effettuare un confronto tra i dati ricavati rispettivamente nel giugno 2021 e nel marzo 2022. In particolare le ragazze e i loro genitori hanno riportato un HRQoL significativamente inferiore nel 2021 rispetto a quello del 2022, probabilmente a seguito delle maggiori restrizioni imposte, mentre i disturbi ansioso-depressivi – che hanno mantenuto una prevalenza sempre più elevata nel sesso femminile, analogamente ai sintomi psicosomatici – non hanno registrato variazioni tra il 2021 e il 2022.

## Considerazioni conclusive

Numerose sono le evidenze che attestano l'impatto del lockdown e della didattica a distanza sulla popolazione di bambini e adolescenti ed è prevedibile che ancora nel prossimo futuro saranno pubblicati nuovi dati e forse anche conseguenze finora misconosciute. I dati oggettivi si prestano a svariate interpretazioni, dalla limitazione forzata del normale percorso di socializzazione e di inserimento scolastico alle difficoltà di accesso alle prestazioni assistenziali, e ovviamente un'analisi indipendente andrebbe riservata ai giovanissimi che, già affetti da disturbi del neurosviluppo, hanno subito conseguenze ancora più gravose dalla pandemia. Il messaggio conclusivo, che sembra

trasparire in maniera pressoché univoca dalla letteratura scientifica, è che, oltre a ricercare e, nel caso, valutare per ogni bambino gli eventuali fattori di vulnerabilità a livello sociale, familiare, culturale e ambientale, **il pediatra, per qualche anno ancora, non dovrà sottovalutare possibili esiti a lungo termine della pandemia**, incluse le manifestazioni neuropsichiatriche immunomediate che si ritengono alla base delle cosiddette sindromi pediatriche neuropsichiatriche a esordio acuto (PANS) e del Long-Covid (PACS).

## Bibliografia

- Pallanti S, Di Ponzio M. PANDAS/PANS in the COVID-19 Age: Autoimmunity and Epstein-Barr Virus Reactivation as Trigger Agents? *Children (Basel)* 2023;10:648. <https://doi.org/10.3390/children10040648>
- Barbieri V, Wiedermann CJ, Piccoliori G, et al. Evolution of Youth's Mental Health and Quality of Life during the COVID-19 Pandemic in South Tyrol, Italy: Comparison of Two Representative Surveys. *Children (Basel)* 2023;10:895. <https://doi.org/10.3390/children10050895>
- Moavero R, Di Micco V, Forte G, et al. Screen exposure and sleep: How the COVID-19 pandemic influenced children and adolescents - A questionnaire-based study. *Sleep Med* 2023;107:48-54. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.04.009>
- Wadhwani M, Manika M, Jajoo M, et al. Online survey to assess computer vision syndrome in children due to excessive screen exposure during the COVID 19 pandemic lockdown. *J Family Med Prim Care* 2022;11:5387-5392. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_1771\\_21](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1771_21)
- Guido CA, Loffredo L, Zicari AM, et al. The Impact of the COVID-19 Epidemic During the Lockdown on Children With the Pediatric Acute-Onset Neuropsychiatric Syndrome (PANDAS/PANS): The Importance of Environmental Factors on Clinical Conditions. *Front Neurol* 2021;12:702356. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.702356>

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>