

STARBENE

di Sara Zimbaldi

SE NON RIESCI A CHIUDERE OCCHIO



Il sonno è fondamentale per garantire il benessere del nostro organismo. Infatti, dormire poco o male può avere conseguenze fisiche e psicologiche negative. Ecco i problemi principali e come risolverli.

Buonanotte e sogni d'oro. Una frase che si pronuncia spesso prima di andare a dormire, ma non per tutti, purtroppo, la notte è veramente "buona". Ognuno di noi ha bisogno di riposare per una quantità di ore differente, ma quando sentiamo di dormire troppo o troppo poco rispetto a quelle che sono le nostre necessità allora, forse, abbiamo un problema di sonno. Ma perché riposiamo male? L'abbiamo chiesto al dottor Alessandro Pinchirle, del

centro medico privato Sonnomedica di Milano (www.sonnomedica.it), specialista in neurofisiopatologia ed esper-

«Chi soffre d'insonnia ha difficoltà di concentrazione ed è molto nervoso»

to in medicina del sonno.

I nemici del sonno

«Secondo la Classifica Internazionale dei disturbi del son-

no esistono 84 tipologie di disturbi, suddivisibili in due gruppi: i disturbi veri e propri (condizioni di cattiva qualità

del sonno) e le malattie del sonno, quando il riposo viene interrotto e disturbato da altre patologie». Il disturbo più diffuso è l'insonnia, che si ve-

rifica quando «il sonno è di cattiva qualità, discontinuo, caratterizzato da risvegli precoci o difficoltà ad addormentarsi. E ha ripercussioni diurne. Chi soffre d'insonnia, ha difficoltà di concentrazione, alterazione dell'umore e nervosismo. Questi disturbi diurni procurano a loro volta un peggioramento della sintomatologia notturna». Non tutte le insonnie sono uguali: possiamo fare una distinzione tra insonnia primaria (quando non è possibile identificare →



STARBENE

pediscono al cervello di rilassarsi». Ma da cosa dipende? «Si ipotizza che persone con determinate caratteristiche genetiche siano più predisposte a soffrire d'insonnia se vivono eventi stressanti. A questo si aggiunge il fatto che molto spesso noi dormiamo poco – il tempo medio di riposo notturno si è ridotto di circa un'ora – e male, trascurando l'“igiene” del sonno.». Tra le malattie del sonno, invece, la più comune è rappresentata dalle apnee notturne, cioè dalle interruzioni del respiro durante il sonno, dovute ad un'ostruzione delle vie a-

mere da letto. Infine, i farmaci: «Meglio usarli sotto indicazione medica e per un periodo di tempo limitato. Molti anziani soffrono di insonnie croniche perché da anni prendono farmaci senza controllo, che nel tempo perdono efficacia e ottengono l'effetto contrario. Vale sempre la pena di parlare con il proprio medico: in alcuni casi, infatti, si può credere di avere problemi di sonno e iniziare a prendere farmaci, per poi scoprire che l'insonnia dipende, per esempio, da disturbi respiratori, risolvibili con una terapia differente. In alcuni casi è più

«Prima di procedere con il “fai-da-te” meglio rivolgersi al medico»

ree superiori (naso, palato, faringe e laringe). «Se si chiudono, l'aria non passa e il respiro si interrompe: il cervello se ne accorge e ci fa risvegliare. Si tratta di un risveglio inconscio (microrisveglio) ma sufficiente per determinare una frammentazione del sonno, che diventa quindi irregolare e non ristoratore. È un problema che di solito riguarda i maschi, di mezza età e un po' in sovrappeso: al mattino si svegliano tramortiti, come se non avessero dormito. E russano. Spesso, infatti, le apnee sono accompagnate da russamento e non solo ci fanno dormire male, ma rappresentano anche un fattore di rischio importante per ipertensione, infarto, ictus cerebrale, e disturbi metabolici»

opportuno rivolgersi ad uno psicologo per seguire programmi di rilassamento o di respirazione. Senza dimenticare i metodi alternativi, le medicine complementari e l'agopuntura». Per quanto riguarda il problema delle apnee, è necessario effettuare una Polisonnografia, che «studia i parametri cardiorespiratori del sonno e eventualmente anche parametri cerebrali. A seconda dei risultati, si procede a diversi tipi di trattamenti: può essere necessario modificare semplicemente le norme comportamentali (perdere peso o cambiare posizione nel letto), oppure sottoporsi ad una visita da un otorinolaringoiatra che, con un esame endoscopico, valuta la conformazione delle vie aeree superiori. Si potranno adottare di conseguenza dispositivi medici, tra cui gli avanzati mandibolari (apparecchi dentari che aumentano lo spazio nelle vie aeree superiori) e le maschere CPAP (Continuous Positive Airways Pressure), che aiutano a respirare aumentando la pressione delle vie aeree, che si espandono lasciando passare l'aria più facilmente. In alcuni casi, può essere necessario intervenire chirurgicamente».

→ una causa precisa), e secondaria (che può dipendere da altri problemi, come insufficienza renale, problemi epatici e dolori cronici) e quelle associate a disturbi del ritmo sonno-veglia. Spesso può essere sintomo di patologie psi-

fisiologiche: le persone insonni sembrano infatti dormire male perché sono costantemente iperattivate. Esistono poi teorie psicologiche: per esempio, la difficoltà del soggetto ad abbandonarsi ad un momento della vita in cui si

«Le apnee notturne rendono il sonno irregolare e quindi non ristoratore»

chiatriche, come depressione, ansia, schizofrenia. Quando è presente per diversi giorni e settimane, e non passa spontaneamente, allora si parla di insonnia cronica. Ma di cosa si tratta esattamente? «Ancora oggi non è stata data una definizione precisa. Esistono diverse teorie, in primo luogo

perché il controllo; oppure l'innescarsi di un meccanismo cognitivo: si crea cioè associazione tra il luogo (camera da letto) nel quale si ha avuto l'esperienza negativa dell'insonnia all'esperienza negativa stessa. Oppure l'essere costantemente tormentati da pensieri di ogni tipo, che im-

Risolvere il problema
Per quanto riguarda le insonnie, se il problema è psicologico può essere utile sottoporsi a sedute che eliminino la “paura di andare a dormire”. A volte, basta prendersi cura dell'igiene del sonno seguendo alcune semplici regole: non bere caffè e alcolici e mangiare leggero prima di andare a letto; non addormentarsi davanti alla tv alla sera; non avere la televisione in ca-

V