

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM

TEMI CALDI
GUARDATE LE NOSTRE
FOTO E CAPIRETE PERCHÉ
NON PUÒ ESSERCI
UN'ITALIA SENZA
STRANIERI PAG. 44

SERE D'ESTATE



€ 59

€ 79

€ 79,90

€ 39,90

MINI ABITI A MINI PREZZI PAG. 64



€ 24,90

€ 79,90

IMPARA CON NOI
LA CUCINA VIETNAMITA
PAG. 148



VALERIA GOLINO

«AMO SCAMARCIO,
MA NON LO SPOSO»

PAG. 112

3 GIUGNO 2009
Anno XXII N. 22

€ 6,90

(DONNA MODERNA +
LIBRO CUCINA)

MONDADORI

RIVELAZIONI
QUANDO LA BINETTI
PORTAVA IL REGGICALZE...
PAG. 94

UNA SOLUZIONE PER TE

OK, IL SONNO È GIUSTO

*Dai crampi notturni al
digrignare i denti,
15 rimedi per 15 problemi*

DOSSIER pag. 103

DOSSIER *questo ti facilita la vita*

DOSSIER

CORBIS



Ok, il sonno è giusto

STOP ALLE APNEE NOTTURNE, AI CRAMPI ALLE GAMBE E A TANTI ALTRI DISTURBI

inserto da staccare

Dodici milioni di italiani dormono male. Chi vive sulla propria pelle questo problema sa bene quanto sia faticoso, il giorno dopo, affrontare la giornata. In queste pagine, gli esperti esaminano a una a una le cause più diffuse che impediscono di riposare bene, indicano i rimedi e come correggere le cattive abitudini. Una guida da leggere attentamente prima di spegnere la luce

di Elena Giliberti

FACCIO SEMPRE FATICA AD ADDORMENTARMI

Un italiano su 10 quando va a letto si rigira senza riuscire ad addormentarsi fino all'alba. Un fenomeno che, prima di un evento importante, o dopo una giornata difficile, può capitare a tutti. «Ma, se si ripete ogni notte, crea un accumulo di stanchezza che si ripercuote sulla salute» spiega Alessandro Pincherle, specialista in neurofisiopatologia e responsabile di Sonnomedica (www.sonnomedica.it). «Si tratta di un disturbo che colpisce uomini e donne con la stessa frequenza e che diventa più assiduo nelle persone anziane».

COSA FARE Parlare con uno specialista permette di capire l'origine del disturbo. «A volte è solo un circolo vizioso» spiega Alessandro Pincherle. «Succede quando, per qualche notte, si fatica a prendere sonno e, il giorno dopo, si va a letto con il timore che capitino ancora. Ma la paura di non dormire può trasformare l'insonnia da occasionale in cronica». Spesso, rendersene conto basta a risolvere questo tipo d'insonnia. Nei casi più difficili, invece, lo specialista può prescrivere farmaci ipnoinducenti a breve emivita, ovvero che vengono assorbiti velocemente garantendo un rapido addormentamento.

COSA NON FARE Niente ansia se il disturbo è saltuario: in molti casi, è sufficiente evitare di bere tè o caffè a partire dalle prime ore del pomeriggio. La sera, poi, è utile infilarsi a letto più tardi e restare alzati e attivi fino a quando non ci si sente davvero stanchi. Prendere sonniferi senza il parere del medico, invece, è un errore che può creare dipendenza.



MI SVEGLIO NEL CUORE DELLA NOTTE

«Un altro disturbo molto comune? Svegliarsi nel cuore della notte e non riuscire più a riaddormentarsi» dice Alessandro Pincherle. «Succede senza un motivo preciso, nei momenti di passaggio tra un ciclo di sonno e il successivo».

COSA FARE Analizzare le proprie abitudini è il primo passo. «Questo disturbo, in genere, capita a chi, dopo cena, si sdraia sul divano davanti alla tivù e finisce per addormentarsi molto presto» spiega il medico. «Ma può succedere anche a chi, per motivi di lavoro, la mattina deve alzarsi molto presto». Cambiare abitudini, spesso, risolve le cose. Se, però, il disturbo persiste, serve un aiuto. «Lo specialista può prescrivere gocce o pastiglie a base di benzodiazepine e farmaci "zeta": sono quelli con una emivita più lunga. Agiscono lentamente e il loro effetto dura tutta la notte. In alcuni casi, invece, il medico può prescrivere anche degli antidepressivi che abbiano proprietà sedative e ansiolitiche».

COSA NON FARE Evitare di addormentarsi in una stanza diversa dalla camera da letto e sistemare la sveglia in un punto lontano dalla vista, in modo da eliminare la tentazione di guardare di continuo che ore sono. Infine, se ci si sveglia nel cuore della notte, meglio non restare a letto ma alzarsi e fare due passi per casa.

RUSSO IN MODO ESAGERATO

Russare è un fenomeno molto frequente: riguarda quattro persone su 10 e aumenta con l'avanzare dell'età. In genere si crede che sia solo un disturbo per gli altri, invece chi russa spesso dorme male. Perché? «Nel sonno i muscoli della cavità orale si rilassano e alcune parti, come la base della lingua, il palato molle, l'ugola e l'epiglottide, vibrano facendo rumore» spiega Alessandro Pincherle. Se, poi, queste strutture si avvicinano troppo tra loro, impediscono il passaggio dell'aria.

COSA FARE Serve la polisonnografia, un test che si può fare anche a casa. Consiste nel monitorare, con uno speciale apparecchio, dati come la frequenza cardiaca, l'ossigenazione del sangue, il flusso d'aria tra la bocca e il naso e i movimenti di torace e addome. Utile anche, dall'otorino, la fibroscopia. È un test che permette di ispezionare con una sonda sottile, naso, faringe e laringe e valutare la loro tendenza a chiudersi. In base agli esiti, lo specialista troverà la soluzione, in alcuni casi chirurgica, al problema.

COSA NON FARE Bere alcolici la sera è un errore: aumentano il rilassamento della muscolatura e rendono più difficile il passaggio dell'aria. Occhio anche al peso, per evitare di avere grasso in eccesso, soprattutto sotto al mento.



SOFFRO DI APNEE NOTTURNE

Se, durante il sonno, il passaggio dell'aria si chiude completamente, le conseguenze possono essere serie. Le apnee notturne, infatti, sono fattori di rischio per malattie come aritmie, ipertensione e infarto. «E, naturalmente, impediscono di riposare bene perché il sonno viene continuamente interrotto» afferma Alessandro Pincherle. «Quando le vie aeree si ostruiscono l'organismo si deve attivare per liberarle e riprendere a respirare regolarmente. Chi ne soffre, però, non se ne accorge».

_- COSA FARE «Se con il test della polisonnografia si registrano tra le 20 e le 30 apnee all'ora, bisogna intervenire. È dimostrato, infatti, che oltre questa soglia aumenta da due a tre volte il rischio di infarto o ictus cerebrale» sottolinea il medico. La terapia più efficace si basa sull'uso di un ventilatore notturno chiamato Cpap (Continuous positive airway pressure), un apparecchio esterno collegato a una mascherina da indossare ogni notte, in grado di aumentare la pressione dell'aria nelle vie aeree e regolarizzare la respirazione.

_- COSA NON FARE Il primo errore è sottovalutare il problema. Poi occorre tenere sotto controllo il peso e seguire una dieta equilibrata. No, infine, alle sigarette e agli alcolici: sono due fattori che possono aggravare la situazione.

DISTESA, SENTO FRIZZARE LE GAMBE

I medici la chiamano "Sindrome delle gambe senza riposo" e, in genere, colpisce le persone anziane. Chi ne soffre, appena si sdraia, lamenta formicolio, crampi, irrequietezza, prurito e, a volte, perfino dolore alle gambe. In altri casi, invece, si avverte la necessità impellente di muoversi. Camminare, infatti, fa passare tutto, ma i sintomi riprendono non appena ci si corica. «Non si conosce una causa precisa di questo disturbo» spiega Alessandro Pincherle. «A seconda dei casi, la colpa può essere di problemi di circolazione, metabolismo oppure carenza di vitamine o ferro nell'organismo».

_- COSA FARE Alzarsi dal letto e fare una camminata per casa è la reazione più naturale ed efficace sul momento. Poi, però, bisogna rivolgersi a uno specialista. Il medico prescriverà farmaci a base di dopamino-agonisti e benzodiazepine con proprietà sedative e rilassanti, sotto forma di cerotti, compresse o gocce.

_- COSA NON FARE Sforzarsi di rimanere a letto, oltre che estremamente difficile, non porta nessun giovamento, anzi: se le gambe hanno bisogno di muoversi bisogna assecondare questo impulso. Anche ricorrere ai sonniferi senza il parere del medico è un errore perché non aiuta a risolvere il problema.

DIECI CONSIGLI PER RIUSCIRE A DORMIRE MEGLIO

1. Non andare a letto se non si è stanchi e, altra cosa importante, non cercare di "forzare il sonno".
2. Usare il letto soltanto per dormire o fare l'amore, non per guardare la tv, mangiare, lavorare oppure studiare.
3. Cercare di coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora.
4. Non dormire di giorno anche se si è riposato poco di notte.
5. Rispettare gli orari dei pasti e privilegiare una cena leggera.
6. Se non si riesce a dormire entro 15 minuti da quando ci si corica, è meglio alzarsi dal letto e cambiare stanza. Invece di innervosirsi, si può preparare una tisana. Il bisogno di sonno ha una sua ciclicità, e arriva circa ogni 90 minuti.
7. Non bere tè o caffè dopo le tre del pomeriggio.
8. Non praticare esercizi fisici intensi nelle ore serali.
9. Limitare le eventuali sieste durante il giorno e non addormentarsi dopo cena davanti alla tv.
10. Controllare che il materasso che si usa sia adeguato al peso. Se si affonda, il riposo può risentirne.

PER DORMIRE LATTE, BAGNO CALDO O TISANA?

L'insonnia è un disturbo soggettivo. E si manifesta in modo diverso da persona a persona. Quindi alcuni rimedi che secondo l'opinione comune aiutano a prendere sonno per qualcuno sono inutili o addirittura controproducenti. «Una tazza di latte prima di andare a letto può essere difficile da digerire per alcune persone e avere un effetto molto rilassante per altre» spiega Alessandro Pincherle, specialista in neurofisiopatologia, responsabile di Sonno-medica. «Fare un bagno caldo appena prima di coricarsi non è molto indicato: aumenta la temperatura del corpo, che di notte dovrebbe abbassarsi per permettere un riposo efficace. Ma se aiuta a sprofondare in un sonno piacevole, si può fare anche tutte le sere». Le tisane, in generale, hanno un effetto positivo (sconsigliate, però, a chi si sveglia per il bisogno di fare la pipì). Camomilla, valeriana e passiflora sono rilassanti. Tra gli altri rimedi naturali la melissa, oltre ad avere un'azione sedativa, riduce il mal di stomaco e la sensazione di pesantezza. L'escolzia induce il sonno e riduce l'ansia. Biancospino e tiglio, infine, sono ideali per chi non riesce a dormire perché troppo nervoso.

CORBIS - GETTY



DURANTE IL SONNO DIGRIGNO I DENTI

Circa una persona su dieci di notte digrigna i denti, cioè sfrega le arcate dentarie una contro l'altra. «Si tratta del bruxismo» spiega il professor Luigi Ferini Strambi, direttore del Centro per i disturbi del sonno dell'istituto scientifico dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Avviene per una contrazione della muscolatura masticatoria, che si verifica senza un motivo, in fasi della durata dai cinque ai 10 secondi, diverse volte per notte». Generalmente chi ne soffre riposa male, rovina la propria dentatura e disturba chi gli sta accanto.

_- COSA FARE Non esiste una terapia definitiva. Per proteggere i denti si usa il bite, un apparecchio realizzato dal dentista. È una placca in resina a forma di arco che, di notte, si fissa tra le due arcate dentarie e agisce modificando i punti di contatto quando si chiude la bocca. Quando invece il disturbo si manifesta saltuariamente, il medico può prescrivere un farmaco a base di clonazepam, che favorisce il rilassamento muscolare prima di andare a letto.

_- COSA NON FARE I bite devono essere costruiti su misura altrimenti possono provocare dolori all'articolazione che muove la mandibola o rompersi durante il sonno. Il bruxismo, comunque, non va sottovalutato. Col tempo, i denti perdono smalto e sono più predisposti alla carie.

DI GIORNO MI CAPITA DI ASSOPIRMI

L'eccessiva sonnolenza diurna ha risvolti pericolosi, oltre che fastidiosi. Basta pensare che ci sono persone che si addormentano mentre guidano l'auto. «L'ipersonnia può dipendere dal dormire troppo poco a causa di una vita sregolata o per orari di lavoro che impediscono un riposo adeguato» spiega Luigi Ferini Strambi. Il disturbo è facilmente riconoscibile perché scompare non appena si riesce a dormire di più, per esempio nei fine settimana o durante le vacanze. «Avere sonno durante il giorno può poi essere indice di una patologia più grave, come la narcolessia» aggiunge il medico. In questo caso si ha la sensazione di dormire profondamente di notte, anche se spesso il sonno è frammentato, ma di giorno ci si sente stanchi, con improvvisi colpi di sonno, che donano la sensazione di un ristoro completo in pochi minuti.

_- COSA FARE Nel caso di ipersonnia il medico cercherà di modificare le abitudini del paziente, riportandolo a ritmi più regolari. Per curare la narcolessia, che si presenta in diverse forme, proporrà dei sonnellini programmati durante il giorno di 10 minuti ciascuno, più dei farmaci specifici.

_- COSA NON FARE Non sottovalutare il problema della sonnolenza diurna. Più la diagnosi è precoce, meno si vivono ansie che possono aggravare la situazione.



LE MIE GAMBE SI CONTRAGGONO

Flettere o stendere le gambe in modo incontrollato per qualche secondo. A qualcuno capita circa due o tre volte al minuto ogni notte, mentre dorme, senza che si accorga di nulla (i movimenti vengono notati dal partner). Poi, al risveglio, è stanco come quando si è coricato. «Alla base della sindrome da movimenti periodici delle gambe durante il sonno, o miocloni notturni, c'è un cattivo funzionamento di alcuni circuiti nervosi, le vie della dopamina» spiega Luigi Ferini Strambi. Questi movimenti durante il sonno provocano dei micro risvegli del cervello, incoscienti ma continui. Per questo, chi soffre di questo disturbo, non si sente riposato nemmeno dopo aver dormito per otto ore.

COSA FARE «Come terapia si prescrivono farmaci che potenziano la trasmissione della dopamina» spiega il medico «essenziale per un controllo efficace e accurato dei movimenti di tutto il corpo».

COSA NON FARE Non bisogna confondere questa patologia con le brevi scosse muscolari, del tutto naturali, che si manifestano nella prima fase del sonno quando si è fisicamente molto stanchi o si è bevuto troppo caffè nelle ore serali. In ogni caso, chi soffre di questo disturbo deve evitare alcolici e caffeina e non praticare sport nelle ultime ore del pomeriggio.

SUDO IN MANIERA ESAGERATA

Quando le vampate di calore, tipiche del periodo della menopausa, si manifestano di notte, rovinano facilmente il sonno. Improvvisamente, ci si sveglia così bagnate di sudore da sentire la necessità di cambiarsi. «Le ondate di calore» spiega Paola Eid, ginecologa omeopata, direttrice del Centro di medicina integrata per la donna a Milano «iniziano a livello del torace e salgono verso il collo e la testa. I sudori notturni sono dovuti a un aumento della temperatura del corpo, causato dalla carenza di estrogeni, che ha effetto negativo sul centro termoregolatore del corpo».

COSA FARE Andare a letto con una camicia da notte leggera e usare un copri letto di fibre naturali. «Tra i rimedi dolci consiglio dei preparati con isoflavoni, fitoestrogeni che regolano la produzione ormonale» spiega la ginecologa. «Si trovano in farmacia ed erboristeria, sotto forma di compresse. Mentre per limitare la sudorazione possono essere utili 40-80 gocce di tintura madre di salvia al giorno». A tavola, largo a cereali integrali, noci e semi, ricchi di vitamina E, in grado di normalizzare i livelli ormonali. Può essere utile anche assumere un integratore, sempre di questa vitamina.

COSA NON FARE Evitare bevande calde, bibite a base di caffeina o alcolici.

SONO INCINTA E NON RIPOSO BENE

«È uno dei sintomi più frequenti della gravidanza» spiega Paola Eid, ginecologa. «Nel primo trimestre l'aumento della produzione di ormoni steroidei, in particolare il progesterone, altera i normali ritmi di veglia e sonno, provocando frequenti momenti di stanchezza anche durante il giorno». Qualcuna sente il bisogno di fare dei sonnellini e alla sera poi fa fatica ad addormentarsi. Qualcun'altra ha problemi di digestione che rendono difficile il riposo notturno. Nei mesi più vicini al parto, infine, la maggior parte delle donne ha problemi di insonnia dovuti a pensieri e preoccupazioni per il cambiamento di vita che sta per affrontare. Senza contare i movimenti sempre più vigorosi del bambino, il volume della pancia o i crampi alle gambe.

COSA FARE Quando il problema è il volume della pancia ci si può sdraiare su un fianco con un cuscino sotto alla pancia e uno tra le ginocchia. In ogni caso, se non si riesce a dormire è meglio alzarsi o provare ad applicare qualcuna delle tecniche di rilassamento insegnate durante i corsi pre-parto. «Tra i rimedi omeopatici» spiega la dottoressa «Sepia o Pulsatilla 15 CH in granuli limitano i cambiamenti d'umore e favoriscono il sonno. Quando sono le preoccupazioni a rendere difficoltoso il sonno, Thuya 15 CH è l'ideale».

COSA NON FARE Evitare i cibi pesanti, gli alcolici e le bibite contenenti caffeina, soprattutto alla sera. Chi si sveglia diverse volte ogni notte per andare in bagno dovrebbe cercare di non bere troppi liquidi, comprese le tisane, prima di coricarsi.

MI SVEGLIO PER FARE PIPI E NON RIPOSO PIÙ

«Quando una persona è costretta ad alzarsi più volte ogni notte per fare pipì, nel linguaggio medico si dice che soffre di nicturia» spiega Raffaele Manni, neurologo responsabile del centro multidisciplinare di Medicina del sonno dell'Irccs (Istituto di ricovero e cura specializzato per la diagnosi e la cura delle malattie neurologiche) C. Mondino di Pavia. «Questo disturbo, responsabile di un peggioramento della qualità del sonno, può essere causato da diversi fattori. In alcuni casi, è l'espressione di una malattia come il diabete, altre volte la causa, invece, è un'infiammazione della vescica, come la cistite nelle donne. Oppure, per gli uomini di un problema alla prostata. Se a soffrirne, invece, è una donna incinta, nessun allarme: il bisogno di fare spesso la pipì è un sintomo fisiologico della gravidanza. Ma a volte, infine, questi risvegli possono essere il segno che si soffre di apnee ostruttive (vedere a pagina 105). In questa patologia, infatti, il cuore è sottoposto a uno stress meccanico che produce natriuretico, un ormone dall'effetto diuretico».

_- COSA FARE Più che concentrarsi sul disturbo in sé bisogna individuare la causa e, di conseguenza, seguire la giusta terapia. Risolto quello, anche il sonno, automaticamente, ne trarrà beneficio.

_- COSA NON FARE In alcuni casi il problema è una conseguenza di abitudini sbagliate, come quella di bere troppo nelle ore serali e appena prima di coricarsi.

GETTY (2)



RESTO ALZATA FINO A TARDI E DORMO POCO

«Mattinieri o nottambuli? Ciascuno di noi ha una particolare predisposizione biologica» spiega Raffaele Manni. «Dal punto di vista scientifico, l'attitudine ad andare a letto tardi alla sera e dormire di più al mattino è considerata tipica delle persone con "cronotipo da gufo"». Sono quelle che al mattino hanno grosse difficoltà a svegliarsi, soffrono di pressione bassa nelle prime ore del giorno per poi diventare efficienti e nel pieno delle forze alla sera. Se questa predisposizione viene assecondata, però, la tendenza naturale ad andare a letto tardi aumenta sempre più e riduce ulteriormente le ore di sonno.

_- COSA FARE Occorre cercare di cambiare le abitudini: sforzarsi di alzarsi presto alla mattina e non fare sonnellini durante la giornata. All'inizio sarà dura, ma così si possono ristabilire orari più salutarci. In alcuni casi può essere consigliata l'assunzione in piccole dosi di melatonina, una sostanza naturale che regola i ritmi del sonno.

_- COSA NON FARE Vietato assecondare uno scorretto ritmo biologico dedicandosi alle attività più movimentate nelle ore serali. Per esempio, praticare sport intensi o fare le pulizie di casa dopo cena può peggiorare la situazione e ritardare sempre più l'arrivo della sonnolenza.

FACCIO FATICA A SUPERARE IL JET LAG

Capita a tutti dopo un lungo viaggio in aereo: adattarsi a un fuso orario diverso è sempre difficile. E i disturbi del sonno sono i sintomi più frequenti. «Anche quando si devono spostare le lancette solo di poche ore, per l'orologio biologico è un problema. Perché si sfasano i ritmi circadiani, cioè i cicli quotidiani fisiologici di tutti gli esseri viventi. Sono quelli influenzati dalla luce solare e regolano, tra le altre cose, anche gli stimoli al sonno e alla veglia» spiega Raffaele Manni.

_- COSA FARE Se si viaggia verso Ovest e si spostano indietro le lancette, bisogna sforzarsi di restare svegli e andare a dormire quando arriva il buio. Il principio è che più si resiste al sonno, più in fretta ci si adatta al nuovo fuso orario. Andando a Est, invece, l'ideale è, al mattino, cercare di puntare la sveglia molto presto e stare il più possibile all'aperto e alla luce del sole. «In questi casi, però, il classico rimedio è la melatonina, una sostanza naturale che regolarizza il sonno» aggiunge il medico. Un prodotto che si può acquistare, senza ricetta, in farmacia, erboristeria e anche al super.

_- COSA NON FARE Il giorno prima della partenza bisognerebbe evitare di stancarsi o accumulare stress. Un organismo rilassato, infatti, si adatta meglio.



ALLA SERA SONO TROPPO AGITATA

Si va a letto e si viene travolti dai pensieri, tanto da non riuscire a rilassarsi. «Quando si hanno molte preoccupazioni, è naturale che la fase iniziale del sonno sia disturbata» spiega Lino Nobili, responsabile del Centro per la diagnosi e la cura dei disturbi del sonno dell'ospedale Niguarda di Milano. «In genere capita solo in periodi di particolare stress. Il problema nasce, invece, se diventa un disturbo cronico».

_- COSA FARE Chi le conosce, può ricorrere alle tecniche di rilassamento. Altrimenti, ci si deve rivolgere a uno specialista per imparare metodi di training autogeno e autoipnosi. Nella maggior parte dei casi, però, può bastare anche il vecchio metodo di contare le pecore: l'importante è riuscire a distogliere l'attenzione dalle preoccupazioni. E portarla su un pensiero fisso e monotono. Nei casi più ostinati, invece, lo specialista potrà prescrivere un ciclo di farmaci ipnotici in grado di indurre velocemente il sonno.

_- COSA NON FARE Accumulare impegni, stress e preoccupazioni dalla mattina alla sera è il primo errore. Per combattere l'insonnia, bisogna rallentare i ritmi e imparare a delegare qualche incombenza. Sbagliato anche restare a letto se non si riesce a dormire: si rischia solo di diventare sempre più nervosi.

HO INCUBI DURANTE LA SETTIMANA

Ci si sveglia con il cuore in gola e, dopo qualche secondo, si comprende di aver avuto un incubo. Cose che capitano. «Ma al risveglio si è così spaventati che può succedere di non riuscire proprio più ad addormentarsi» spiega Lino Nobili.

_- COSA FARE Per prima cosa, è utile accendere la luce, respirare a fondo per rallentare i battiti del cuore, alzarsi un momento dal letto e bere un bicchiere d'acqua tiepida. Anche raccontare il brutto sogno al proprio partner aiuta a stemperare le emozioni e a ritrovare la calma necessaria al riposo. Se, invece, lo stato di agitazione non diminuisce, meglio provare con qualche esercizio di training autogeno, sforzandosi di visualizzare delle immagini positive, per esempio il sorgere del sole davanti al mare, un bosco, un campo di papaveri. Scenari rasserenanti che potranno scacciare il pensiero del sogno. «Attenzione, però: se episodi come questi capitano di frequente, anche due o tre volte la settimana, meglio rivolgersi a uno specialista per trovare le cause» conclude il medico.

_- COSA NON FARE Sbagliato sforzarsi di restare svegli, anche quando si è ritrovata la calma, per paura di rifare lo stesso sogno. Perché l'insonnia potrebbe generare ulteriore ansia e peggiorare la qualità del riposo delle notti successive.

LA CAMERA IDEALE? PIU' BUIA CHE SI PUO'

Silenziosa e fresca. Così deve essere la stanza da letto. «Per un sonno ristoratore, è molto importante che la camera sia isolata dai rumori della strada» spiega Lino Nobili, neurofisiopatologo. «In città, per esempio, è consigliabile installare i doppi vetri». Ma conta anche la temperatura. «Che, in camera da letto, dovrebbe essere compresa tra i 18 e i 20 gradi al massimo. E con un livello di umidità del 50 per cento». Se l'aria è troppo secca, meglio ricorrere a un umidificatore. Occhio anche al materasso: per offrire sempre un supporto uniforme e permettere al corpo di rilassarsi, andrebbe cambiato ogni sei o sette anni. A chi ha la brutta abitudine di addormentarsi davanti alla tv accesa va ricordato che computer, radio, cellulare, stereo e televisore non dovrebbero mai stare in camera da letto. Sia per il campo elettromagnetico che producono, sia per gli indicatori luminosi, che disturbano il sonno. Perfino orologio e sveglia devono essere silenziosi e invisibili al buio. È dimostrato che il sonno è più profondo se si dorme nella più completa oscurità. Mentre avere l'orologio sul comodino può favorire un gesto ansioso, come quello di controllare che ore sono se ci si sveglia nella notte.

I CENTRI DI MEDICINA DEL SONNO IN ITALIA

Qui sotto, i centri di medicina del sonno presenti in Italia. L'elenco, completo di indirizzi, si trova sul sito dell'Aims (Associazione italiana di medicina del sonno, www.sonnomed.it).

ABRUZZO

CITTÀ S. ANGELO (PE)

_ Casa di cura Villa Serena, tel. 08595901.

CAMPANIA

TELESE TERME (BN)

_ Fondazione Salvatore Maugeri, tel. 0824909111.

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA

_ Istituto di clinica neurologica, tel. 0512092950.

_ Policlinico S. Orsola Malpigli, tel. 0516362641.

PARMA

_ Clinica neurologica Università di Parma, tel. 0521704107.

FRIULI VENEZIA

GIULIA

UDINE

Ospedale Santa Maria della Misericordia, tel. 0432552720.

LAZIO

ROMA

_ Policlinico Tor Vergata, tel. 0620902107.

_ Complesso integrato Columbus, tel. 063503724.

_ Dipartimento di scienze neurologiche e psichiatriche dell'età evolutiva Università



di Roma La Sapienza, tel. 0633775859.

LIGURIA

GENOVA

_ Ospedale S. Martino, tel. 0103537460.

LOMBARDIA

BERGAMO

_ Ospedali riuniti di Bergamo, tel. 035269458.

CHIARI (Bs)

_ Azienda ospedaliera Mellino Mellini, tel. 0307102200.

MILANO

_ Ospedale Luigi Sacco, tel. 0239043537.

_ Centro C. Munari, tel. 0264442421.

_ Istituto scientifico San Raffaele, tel. 0226433383.

PAVIA

_ Fondazione Istituto Neurologico C. Mondino, tel. 0382380250.

_ Istituto scientifico di riabilitazione di Montescano, fondazione Salvatore Maugeri, tel. 03852471.

PIEMONTE

CUNEO

_ Azienda ospedaliera S. Croce e Carle, tel. 0171641391.

TORINO

_ Molinette, tel. 0116335038.

ORBASSANO (To)

_ Centro Orlando Orlandi San Luigi Gonzaga, tel. 0119026738.

VERUNO (To)

Fondazione Salvatore Maugeri, tel. 0322884711.

PUGLIA

BARI

_ Clinica Neurologica I, tel. 0805592331.

SAN CESARIO DI LECCE (LE)

_ Stabilimento A. Galateo, tel. 0832215452.

SICILIA

CATANIA

_ Centro Contesse, tel. 0902212289.

PALERMO

_ Istituto di biomedicina e immunologia molecolare del Cnr, tel. 0916809129.

TROINA (EN)

_ Oasi Maria Santissima, tel. 0935936111.

VITTORIA (RG)

_ Presidio ospedaliero Guzzardi, tel. 0932999111.

TOSCANA

PISA

_ Ospedale S. Chiara, tel. 050993056.

SIENA

_ Azienda ospedaliera universitaria senese, tel. 0577585304.

TRENTINO ALTO ADIGE

ARCO (TN)

_ Unità operativa pneumologia, tel. 0464582327.

UMBRIA

PERUGIA

_ Università degli studi di Perugia, tel. 0755784059.

VENETO

BASSANO DEL GRAPPA (Vi)

_ Ospedale San Bassiano, tel. 0424888603.

DOLO (VE)

_ Ospedale Civile, tel. 0415133200.

FELTRE (BL)

_ Ospedale S. Maria del Prato, tel. 0439883381.

GLI ALTRI CENTRI

MILANO

_ Sonnomedica, Centro privato per la cura del sonno, tel. 0239680094.

MONZA

_ Nuovo Ospedale San Gerardo, tel. 0392333381.

MONSERRATO (CA)

_ Azienda Policlinico Monserrato, tel. 07051096032

ROMA

_ Ospedale Bambino Gesù, tel. 0668593393.

SAVONA

_ Ospedale San Paolo, tel. 0198404326.