

# Le conseguenze del russare

*E' un problema per molte coppie. Diversamente da altre malattie il fenomeno viene però, spesso, trascurato. Lo si considera solo un fastidio.*

*Russare crea invece diversi problemi alla salute. Che è bene affrontare al più presto da uno specialista.*

**N**on è solo un disturbo ma una vera e propria malattia. Russare fa male. A chi è colpito da questa sindrome e, naturalmente, a chi gli deve stare vicino. La conferma arriva dall'Australia. Una ricerca, condotta da alcuni studiosi dell'Istituto per la respirazione e il sonno di Melbourne, ha infatti dimostrato che russare può provocare "danni cerebrali". Ad essere colpite in particolare sono due aree: quella della memoria e quella che controlla e coordina i movimenti e la capacità di trasferire l'attenzione da un compito all'altro. La ricerca ha evidenziato differenze importanti tra chi russa e chi non lo fa. Con l'utilizzo della risonanza magnetica sono state eseguite delle scintigrafie cerebrali su 60 pazienti sofferenti di apnea nel sonno e su altrettanti che invece non soffrivano di questo disturbo. I risultati hanno dimostrato che due aree in particolare, risultano danneggiate dalla mancanza d'ossigeno: una nella parte inferiore del cervello, vicino all'area usata, e l'altra nel cerebellum.

In pratica l'apnea nel sonno, cioè la condizione di respirazione interrotta o sospesa che caratterizza il sonno di buona parte delle persone che russano, provoca "danni" cerebrali, restringendo la materia grigia, le cellule che costituiscono i centri del pensiero e dell'elaborazione.

Ma quali possono essere le conseguenze? Chi soffre di apnea nel sonno è a maggior rischio di incidenti stradali, depressione e problemi di memoria. Chi ne è colpito tende però a trascurare il fenomeno. Niente di più sbagliato spiegano i ricercatori. Occorre perciò rivolgersi al più presto ad uno specialista e affrontare il problema. Ne parliamo con il dott. Alessandro Pincherle, Direttore Sanitario Sonnomedica, Medico Chirurgo, specialista in Neurofi-

siopatologia ed esperto in Medicina del Sonno.

## **Dottore quali sono le conseguenze per chi deve dormire con una persona che russa?**

Le conseguenze sono legate al fatto che il russatore disturba il sonno del suo compagno/a di letto, rendendolo meno riposante e soddisfacente. In genere i problemi generati sono però di natura sociale-psicologica, con impatto negativo sulla vita di coppia. Spesso le mogli dei russatori, esasperate, fanno dormire i mariti in altre stanze, in casi limite arrivano anche a desiderare la separazione...

## **Che cosa si deve fare?**

E' fondamentale per chi russa sottoporsi ad una visita di controllo con un esperto che valuterà il problema e le possibili conseguenze per la salute. E' necessario in primo luogo distinguere fra chi russa e basta e chi russa ma fa anche apnee nel sonno, in quanto questi ultimi sono a rischio di colpi di sonno e malattie cardio- e cerebro-vascolari. L'approccio terapeutico è inoltre diverso e va pertanto individualizzato.

## **Esistono centri specializzati?**

Si esistono "centri di medicina del sonno" sia nell'ambito del sistema sanitario nazionale (per avere un elenco si può consultare il sito dell'associazione italiana medicina del sonno [www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)) che privati come ad esempio il nostro centro ([www.sonnomedica.it](http://www.sonnomedica.it))

## **Il problema può essere risolto?**

Si la soluzione è quasi sempre possibile, purché l'approccio diagnostico sia serio e completo.

## **Che cosa prevede la terapia?**

Dieta quasi sempre !!! Le terapie per il russamento semplice possono basarsi sull'utilizzo notturno di speciali bite (dispositivi di avanzamento mandibolare) che "tengono aperto"

il palato durante la notte. Il palato è infatti la struttura anatomica responsabile del russamento nella gran parte dei pazienti. In alternativa esistono tecniche chirurgiche, sul palato e/o sul naso, sia mini-invasive, in anestesia locale, che più tradizionali.

## **I tempi?**

Dipendono dal tipo di approccio terapeutico; in genere nel SSN possono essere più lunghi, mentre le strutture private sono ovviamente più snelle, avendo carichi di pazienti inferiori.

## **I costi?**

Anche questi sono molto variabili, simili a quelli di altre attività mediche specialistiche. I costi degli interventi chirurgici sono ovviamente più elevati in quanto comprendono anche costi importanti legati all'utilizzo della sala operatoria ed alla complessità delle attività medico-assistenziali.

## **Qualche consiglio per migliorare il nostro sonno?**

- Non andare a letto se non hai sonno e non cercare di forzare il sonno;
- Utilizza il letto solo per dormire (ad eccezione dell'attività sessuale): evita di guardare la tv, mangiare, lavorare o studiare a letto;
- Vai a letto e svegliati con un orario il più possibile regolare;
- Non dormire di giorno quando hai dormito poco di notte;
- Rispetta gli orari dei pasti e privilegia una cena leggera;
- Se non riesci a dormire dopo dieci minuti, alzati dal letto e cambia stanza. Non innervosirti, magari preparati una tisana. Il bisogno di sonno arriva con ciclicità ogni 90 minuti circa;
- Non bere caffè/the dopo le tre del pomeriggio;
- Non fare esercizi fisici intensi nelle ore serali;
- Limita le sieste durante il giorno e non addormentarti dopo cena davanti alla TV;
- Utilizza un materasso adeguato al tuo peso.

