

la Repubblica

RSALUTE

MARTEDÌ 25 OTTOBRE 2011/NUMERO 721



Buona notte

I disturbi del sonno
tra cambio di stagione
e ritorno all'ora solare
Ecco come affrontarli

IRMA D'ARIA, ELENA DUSI
E ROBERTA GIOMMI

Sono 40 i centri specialistici riconosciuti in Italia, più quelli privati. Ecco il protocollo previsto

Test d'insonnia: cronica o primaria? Quando il ricovero è una buona idea

A chi si rivolgono gli oltre 12 milioni di italiani che non riescono a dormire bene? Dopo svariati tentativi di autocura con farmaci consigliati da un parente o in qualche chat online, i numerosi insonni irrisolti approdano in una clinica del sonno. In Italia, i centri riconosciuti dall'Associazione italiana medicina del sonno (Aims) sono circa 40, ma ci sono anche molte cliniche private. Il protocollo di cura resta, comunque, lo stesso. Il primo step è una visita specialistica, in genere dal neurologo. «È un colloquio di circa 40 minuti per inquadrare il problema ed escludere che l'insonnia derivi da altri problemi di salute, come il reflusso esofageo o una patologia psichiatrica», spiega Alessandro Pincherle, direttore sanitario della clinica del sonno Sonnomedica di Milano. «Si cerca anche di capire se il problema è la difficoltà ad addormentarsi oppure a mantenere il sonno durante la notte e se si tratta di insonnia primaria o cronica», prosegue l'esperto. Il passo successivo è quello dei test diagnostici mirati. Primo tra tutti la polisonnografia; un esame che consente di identificare le apnee notturne e rilevare le modificazioni neurofisiologiche e cardiovascolari caratteristiche dell'insonnia. Un altro esame è l'actigrafia che viene effettuata da una specie di orologio che viene indossato dal paziente per diversi giorni e notti (valuta la qualità del sonno). «A questo punto, siamo in grado di fare una diagnosi più precisa e capire se si tratta di apnea

notturna, sindrome delle gambe senza riposo, bruxismo o altro», precisa Elena Zambrelli, neurologa del Centro dell'ospedale S. Paolo di Milano (sta per ottenere l'accreditamento dell'Aims). Nella maggioranza dei casi basta l'ambulatorio, ma per le situazioni più complesse può servire un ricovero di 3-4 giorni. Una volta conclusa la fase diagnostica, si passa alla terapia. «In genere è necessario ricorrere ai farmaci ipnotici o ad alcuni antidepressivi a basso dosaggio, dai triciclici ai serotoninergici», spiega Zambrelli. Poi si lavora sull'aspetto psicologico. «Nel nostro centro», precisa Pincherle, «cerchiamo di andare sempre alla radice del problema lavorando in stretta sinergia con lo psicoterapeuta che oltre a svolgere vere e proprie sedute di terapia cognitivo-comportamentale insegna agli insonni alcune tecniche di rilassamento che possono eseguire anche a casa». Ma l'ultima casella del percorso in una clinica del sonno è il follow-up, prima molto ravvicinato (anche un paio di settimane) e poi dilatato nel tempo magari con l'ausilio di un diario del sonno da portare alla visita di controllo. L'elenco delle cliniche su www.sonnomed.it. Il costo nei centri pubblici è di circa 150 euro tra prima visita, esame diagnostico e visite di controllo; 2-300 euro nelle cliniche private.

(irma d'aria)

© RIPRODUZIONE RISERVATA