

5 STEP PER NON russare

Non ne puoi più di concerti notturni? Consigli doc per te (o per chi ti dorme vicino)

Hai sempre pensato che russare fosse una cosa da uomini e invece... L'ultima vacanza con le amiche ti saresti voluta nascondere. Quando sei a letto con lui la sola idea di addormentarti ti riempie di imbarazzo. Parti da un presupposto: non sei un'eccezione. Dopo i 35 anni russa il nove per cento delle donne. E, con il passare degli anni, la percentuale cresce, fino a toccare il 50 per cento con la menopausa. Ecco le cause e i consigli per affrontare il problema.

STRATEGIA N. 1: DIMAGRISCI

«Più si ingrassa, più diventano molli i tessuti coinvolti nella respirazione: il palato, le pareti della faringe, la base della lingua», spiega il dottor Alessandro Pincherle, esperto in medicina del sonno presso l'istituto neurologico Carlo

Besta di Milano. «Risultato, vibrano al passaggio dell'aria. E si russa». Che fare? «Basta perdere subito qualche chilo, per russare molto meno».

STRATEGIA N. 2: TAGLIA GLI ALCOLICI

Se pensi di russare perché ieri sera hai esagerato a tavola, sbagli: «Il problema vero sono gli alcolici: a cene luculliane infatti corrispondono quasi sempre grandi bevute. E l'alcol ha un effetto miorilassante: rende i tessuti molli e più tendenti a vibrare», dice Pincherle. Soluzione? Se non vuoi privarti di un buon vino, limitati a un bicchiere: vedrai che funziona.

STRATEGIA N. 3: GIRATI SUL FIANCO

Dormire a pancia in su fa russare. «Da sdraiata, la lingua ricade all'indietro verso la faringe, ostruendo il passaggio dell'aria», dice il neurologo Alessandro

Le soluzioni strong

Il russamento (o roncopatia) non è solo questione di rumore fastidioso, ma soprattutto di salute. «A volte è legato alle apnee notturne, momentanee sospensioni del respiro che nel tempo possono danneggiare il cuore», spiega Pincherle. Per scoprirlo c'è la polisonnografia, un esame che registra tutto ciò che accade durante il sonno (il costo: da 60 euro di ticket in ospedale o da 220 nei centri privati). Se il risultato è positivo, lo specialista ti prescriverà una sorta di "bite", un dispositivo che corregge la posizione della mascella e agevola la respirazione (da 350 euro).

Pincherle. L'unica è la posizione su un fianco. Non ci riesci? Cucì una pallina da golf in una t-shirt all'altezza della schiena e indossala per dormire. Il sonno disturbato ti obbliga a girarti.

STRATEGIA N. 4: SMETTI DI FUMARE

Anche qualche sigaretta facilita i concerti notturni: «Il fumo irrita tutta la faringe, la indebolisce e agevola

il russamento», spiega Pincherle. Vedi che differenza fa non fumare anche solo per un paio di giorni.

STRATEGIA N. 5: EVITA I SONNIFERI

«Gli psicofarmaci a base di benzodiazepine sono miorilassanti», dice l'esperto. Se proprio ti serve un aiuto per dormire, in farmacia trovi rimedi validi e naturali come la valeriana o la melatonina.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Alessandro Pincherle
esperto in Medicina del sonno
all'Istituto neurologico
Carlo Besta di Milano

RISPONDE
GRATIS

02-70300159
14 SETTEMBRE ORE 10-12



**QUESTI RIMEDI
INVECE
SONO POCO
UTILI**

I cerottini Ti aiutano a respirare meglio se hai il naso ostruito, ma non agiscono sulle cause del russare (non dipende dal naso). Così come gli spray, che aiutano se c'è un eccesso di muco.