

45%

la percentuale di persone che russa occasionalmente. I russatori abituali, invece, sono il 30 per cento della popolazione.



## INSALATA RUSSA!

Russare non è solo un tormento per chi ti dorme accanto. Se smetti, ci guadagni anche in salute. Ecco perché

### A LETTO CON LA DUCATI

Forse non batterai il record del re dei russatori, Melvin Switzer, un portuale inglese di 125 chili che quando russa produce qualcosa come 88 decibel (più o meno, il rumore che fa un motore di motocicletta), ma se la tua fidanzata è stata costretta a traslocare in un'altra stanza per poter chiudere occhio, la situazione è seria! Anche perché russare, oltre a essere un fastidio per chi ci sta vicino, può essere spia di un problema di salute. Chi russa, infatti, ha più probabilità di soffrire di **patologie respiratorie e cardiovascolari** e di **apnee**: vere e proprie interruzioni del respiro che causano frequenti risvegli notturni.

### PASSAGGIO BLOCCATO

Quando si russa, si fa rumore perché l'aria fa fatica a passare attraverso le alte vie respiratorie

(in particolare a livello della gola), un po' come succede quando si ha il raffreddore. Il disturbo può essere occasionale e passeggero: è il caso, appunto, di **infezioni respiratorie** (bronchiti, tracheiti), o di abitudini scorrette. Per esempio, **una cena abbondante e difficile da digerire, con vino e superalcolici, rende il sonno pesante, ostacola la respirazione e favorisce il russamento.**

Si russa anche se si fuma troppo, se si è sovrappeso e perfino se si esagera con tisane e **camomilla** prima di andare a letto: queste, infatti, possono rilassare eccessivamente i muscoli della faringe, aumentando le vibrazioni dell'ugola. Se, però, il problema non è temporaneo, le cause potrebbero essere le apnee ostruttive. Chi ne soffre ha un sonno frammentato da brevi, ma frequenti, interruzioni del respiro. **Oltre a causare sonnolenza diurna, le apnee provocano**

**bruschi sbalzi di pressione e frequenza cardiaca, ed è per questo che, se non curate, possono triplicare il rischio di ipertensione e infarto.**

### QUI TI TOLGONO IL SONORO

Il metodo più efficace per curare tali disturbi è di tipo multidisciplinare, come avviene al centro di medicina del sonno *Sonnomedica* di Milano ([www.sonnomedica.it](http://www.sonnomedica.it)), dove un'équipe formata da neurologi, pneumologi, dietologi, otorinolaringoiatri e chirurghi maxillo facciali indaga la causa del problema e sceglie la terapia migliore. Le soluzioni sono tante: variazioni nella dieta, trattamento di ventilazione notturna CPAP (una mascherina nasale che spinge aria nel polmone normalizzando il flusso respiratorio), fino alla chirurgia, che modifica la struttura anatomica delle vie respiratorie migliorando il flusso d'aria.

# GULP! ▶▶

# 20

PER CENTO: l'aumento di peso (rispetto a quello forma) che scatena episodi di russamento nell'uomo. Le donne, invece, cominciano a russare quando pesano il 30-40 per cento in più rispetto al proprio peso ideale.