

Giornata del sonno, 10 segreti per migliorare la respirazione notturna

Giornata Mondiale del Sonno, 10 segreti per migliorare la respirazione notturna e prevenire le apnee



Un terzo della nostra vita lo passiamo dormendo. Il sonno è un bisogno umano fondamentale, esattamente come mangiare e bere, ed è basilare per la nostra salute e per il nostro benessere. Ma dormire è difficile. Lo dimostrano le ultime stime che in Italia parlano di almeno **4 milioni di persone affette da insonnia cronica** e di circa **9** con qualche forma di **disturbo del sonno**.



aiTV



Giornata Mondiale del Sonno, 10 segreti per migliorare la respirazione notturna e prevenire le apnee

Giornata del sonno, 10 segreti per migliorare la respirazione notturna

Un terzo della nostra vita lo passiamo dormendo. Il sonno è un bisogno umano fondamentale, esattamente come mangiare e bere, ed è basilare per la nostra salute e per il nostro benessere. Ma dormire è difficile. Lo dimostrano le ultime stime che in Italia parlano di almeno 4 milioni di persone affette da insonnia cronica e di circa 9 con qualche forma di disturbo del sonno.

Proprio per attrarre l'attenzione su questo problema, la World Sleep Society, fondata dall'Associazione Mondiale di Medicina del Sonno, ha organizzato la Giornata Mondiale del Sonno, che si celebra venerdì 17 marzo.

Il sonno, come l'esercizio fisico e la nutrizione, è essenziale per la regolazione del metabolismo: non dormire abbastanza è una delle cause dell'obesità, così come di diverse altre patologie, già in età infantile. Ma c'è un altro aspetto che viene spesso sottovalutato e che è fondamentale per un sonnorealmente ristoratore: la respirazione. Respirare regolarmente durante il sonno è fondamentale per riuscire a dormire. Se il sonno si interrompe più volte durante la notte per problemi legati alla respirazione siamo di fronte a una patologia grave e sottovalutata, quella delle apnee del sonno, un disturbo pervasivo e comune che colpisce almeno il 4% degli uomini e il 2% delle donne.

Le apnee del sonno provocano, fra le altre cose, sonnolenza diurna e stanchezza, e possono essere causa di altre patologie come ipertensione, cardiopatie, ictus, diabete, oltre a causare un generale indebolimento del sistema immunitario. La mancanza di sonno inoltre potrebbe essere legata anche a molte condizioni psicologiche come la depressione, l'ansia e alcune psicosi. Non dimentichiamo poi gli incidenti stradali: secondo uno studio condotto dal team del dottor Sergio Garbarino dell'Università di Genova, e pubblicato sulla più prestigiosa rivista scientifica del settore, Sleep, quasi il 22% degli incidenti stradali sia attribuibile al fattore sonnolenza. In cifre, si tratta di 7.360 sinistri, per una spesa di 1,5 miliardi di euro l'anno.

“Parlare di sonno oggi in una società che spinge le persone a dormire il meno possibile e considera il sonno una perdita di tempo e di possibilità di godersi la vita non è facile. Resta comunque il fatto che non si può vivere senza dormire e anche per godersi la vita la qualità del sonno è fondamentale”, commenta il dottor Marco Baroni, responsabile area pneumologia di Sonnomedica, centro medico nato nel 2006 a Milano per l'iniziativa di alcuni specialisti del settore della medicina del sonno,

Esistono dei trucchi per migliorare la respirazione e prevenire così il problema delle apnee notturne, quindi per riuscire a dormire meglio. Il dottor Baroni indica i principali:

1. Fare moto, anche in palestra: la famosa “stanchezza sana” è il miglior sonnifero, come quando si era bambini e si giocava fino allo sfinimento;
2. Cercare di essere regolari negli orari aiuta a prendere sonno: se possibile quindi meglio non modificare ogni giorno il momento di coricarsi;
3. Insonorizzare il più possibile il locale nel quale dormiamo;
4. Utilizzare un diffusore di essenze rilassanti, alla orientale;
5. Buio ma non totale per favorire un risveglio naturale;
6. Un cuscino per amico, qualsiasi esso sia: deve cullare i nostri sogni. È bene cercare quindi il migliore per la nostra conformazione;
7. Ritualizzare il momento di coricarsi, con latte caldo e miele, tisane (finocchio, camomilla, melissa, ecc.) o un po' di ginnastica dolce;
8. Non fumare in camera da letto;

9. Non bere troppi alcolici. Un goccetto va bene, ma tre sono troppi;

10. E poi, se possibile non condividere il letto con un partner che russa rumorosamente. Ma questa è un'altra storia!

“Per dormire bene devono entrare in campo la fantasia e le nostre attitudini. Non esistono rimedi uguali per tutti. Il corpo acquisisce questi ritmi e li interiorizza attraverso complicatissime cascate ormonali – aggiunge Baroni, che prosegue - Se nessuno di questi rimedi si dimostrasse efficace il medico può suggerire una semplice terapia comportamentale o posizionale, basata principalmente sullariduzione del peso. Per le forme medio-severe di apnee notturne potrebbe essere invece necessaria una terapia ventilatoria con CPAP, un piccolo ventilatore che aiuta la respirazione durante il sonno, o l’uso di dispositivi odontoiatrici da applicare durante la notte (simili a bite). In altri casi la scelta migliore è invece un intervento chirurgico, risolutivo e mininvasivo. In ogni caso, per diagnosticare il disturbo e identificare la terapia giusta occorre evitare il ‘fai-da-te’ e rivolgersi sempre ad un medico specializzato in medicina del sonno”.