

IL SETTIMANALE CHE MIGLIORA IL TUO BENESSERE

## BELLEZZA

CURA LA TUA PELLE  
CON METODI SANI  
E NATURALI

## RUSSARE

un problema che  
rovina la vita

## INCHIESTA

Come prevenire gli  
attacchi di panico

## IN FORMA

SETTE MODI PER  
NON FARSI MALE  
DURANTE GLI  
ALLENAMENTI

## PERSONAGGIO TOP

# FEDERICA PELLEGRINI VINCO PERCHÉ CREDO IN ME

ALBERTO PERUZZO EDITORE

## SESSO

AMORE MIO  
FACCIAMOLO  
TANTRICO

## INTERVISTA

ALEX ZANARDI  
"QUELL'INCIDENTE  
CHE GRAN FORTUNA"

## BAMBINI

ALLATTAMENTO  
FINO A QUANDO  
E COME SMETTERE

## GUIDA PRATICA

i consigli del dottor Lemme  
per perdere chili e restare  
sempre in forma

ISSN 1123-3532



9 771123 353007



# RUSSARE È UN PROBLEMA

## Che rovina la vita (la tua e quella degli altri)

**A** ognuno di noi può capitare di russare di tanto in tanto, ma se il fenomeno si presenta di frequente, può influenzare la qualità del sonno e la sua durata, oltre che infastidire i propri familiari o compagni di stanza. Russare può condurre a una durata insufficiente del riposo notturno e ad avvertire per via di ciò una evidente sensazione di affaticamento durante il giorno. Identificare la causa del fenomeno rappresenta il primo passo per porre rimedio alla situazione. Il russamento è caratterizzato da un'incompleta chiusura delle vie aeree superiori durante il sonno ed il rumore respiratorio deriva dalla vibrazione delle strutture del palato molle o dell'ipofaringe.

Quando l'aria inspirata trova difficoltà a passare nelle vie aeree superiori (naso e gola) parzialmente chiuse crea un flusso turbolento che mette in vibrazione i tessuti molli della faringe (gola): palato molle, ugola, pilastri palatini e base della lingua. Dalla vibrazione di queste strutture si genera il rumore russatorio che segnala una difficoltà respiratoria nel sonno con importanti implicazioni sulla salute e un impatto negativo sulla vita di coppia. Russare è quindi indice di una parziale ostruzione delle vie aeree superiori (naso e gola) du-

rante il sonno; quando l'ostruzione diviene completa la respirazione si interrompe e si genera un'apnea. Se tale evento si verifica un certo

**Quando l'aria fa fatica a passare nelle vie aeree si crea una fastidiosa vibrazione**

numero di volte per ogni ora di sonno si configura il quadro della Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno. Le cause possono essere molteplici e variare da un soggetto all'altro. Il fenomeno può essere imputato alla presenza di tessuti organici all'interno della cavità nasale o della gola maggiormente tendenti a vibrare, poiché più morbidi o flessibili del normale. Anche la posizione che

la lingua assume durante il riposo può rappresentare un fattore da non sottovalutare. Il rumore viene generato nel momento in cui, mentre si dorme, l'aria si trova ostacolata dal poter fuoriuscire liberamente dalle cavità nasali e dalla bocca. Una ostruzione parziale a livello del naso potrebbe essere provocata da una deviazione del setto nasale. Ostacoli presenti all'interno del naso o della bocca portano i canali di passaggio dell'aria a restringersi e ciò è causa del rumore che viene avvertito dall'esterno. Tra i più comuni fattori che possono influenzare il passaggio dell'aria dalla bocca e dalle cavità nasali durante il sonno vi sono:

Età: con l'avanzare dell'età i tes-

## IL PARERE DEL MEDICO



**Marco Baroni**  
Pneumologo Sonnomedica

Russare è un disturbo del sonno che spesso crea non pochi problemi anche a chi dorme vicino a noi visto che più della metà degli italiani russa e quasi uno su quattro soffre delle cosiddette apnee nel sonno. Russare è indice di una parziale ostruzione delle vie aeree (naso e gola) durante il sonno ed è causato dalle vibrazioni

dei tessuti: quando l'ostruzione diviene completa, la respirazione si interrompe e si genera un'apnea, configurandosi così il quadro dell'OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome). In molti casi russare è quindi il sintomo di una patologia più grave, l'OSAS, caratterizzata da ripetuti episodi di occlusione delle vie aeree durante il sonno: le apnee, anche decine ogni ora, comportano dei continui microrisvegli, brevi e inconsapevoli, segnalati da un forte russamento interrotto da fasi di silenzio in cui il soggetto non riesce a respirare (le apnee). Un problema che tocca oggi quasi due milioni di italiani. Le apnee causano stanchezza al risveglio, scarsa concentrazione con deficit di memoria, mal di testa mat-

tutini, disturbi dell'umore e soprattutto eccessiva sonnolenza diurna. Per questo, nel 2016 anche in Italia è entrata in vigore la Direttiva UE che vuole prevenire i pericolosi "colpi di sonno" al volante, causa del 22% degli incidenti stradali e strettamente legati alle apnee nel sonno. Un motivo in più per curare un fastidioso problema. Ma allora che cosa fare? Per capire se si soffre o no di apnee è necessario prima di tutto eseguire un esame diagnostico (polisonnografia) e una visita medica con uno specialista (pneumologo, otorinolaringoiatra o neurologo). Per eliminare russamento e apnee notturne oggi abbiamo numerose terapie, sempre estremamente personalizzate. Per il russamento o

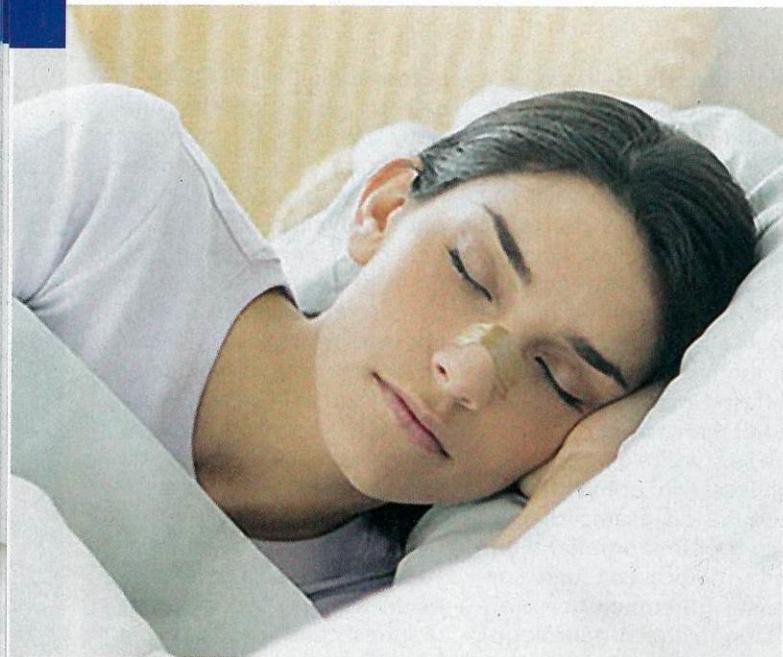
le forme più lievi di OSAS, il medico può suggerire una semplice terapia comportamentale o posizionale, basata sulla riduzione del peso e su una corretta igiene del sonno. Per le forme medio-severe di OSAS potrebbe essere invece necessaria una terapia ventilatoria con CPAP, un piccolo ventilatore che 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.



suti all'interno delle cavità nasali e della gola si rilassano, con particolare riferimento ai muscoli. Ciò non permette al respiro di fluire liberamente e provoca rumore. Costituzione: gola stretta, adenoidi dilatate e palatoschisi (una malformazione del palato, che si presenta come una fenditura più o meno estesa della parte anteriore del palato duro) possono essere considerate tra le cause del russare determinate dalla costituzione fisica individuale. Negli uomini, inoltre, i canali di passaggio dell'aria

**Sono diverse  
le cause che  
determinano il  
russare e le apnee  
notturne**

sono solitamente più stretti. Anche sovrappeso e scarso tono muscolare sono considerati fattori da non sottovalutare. Problemi nasali: dal banale raffreddore, alla sinusite, ad una deviazione del setto nasale, problemi alle narici e ostruzioni parziali delle vie respiratorie di va-



## PATENTE E APNEE NOTTURNE

Il 13 gennaio 2016 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale italiana il Decreto del 22 dicembre 2015 che recepisce la Direttiva Europea 2014/85/UE del 1° luglio 2014, relativa alle nuove norme da seguire per il rilascio della patente di guida con l'obiettivo di raggiungere una maggiore sicurezza sulle strade. Cosa dice la nuova legge? Nell'articolo 2, in particolare, sono stabilite nuove norme per la valutazione dell'idoneità alla guida e vengono considerate alcune patologie su cui porre l'attenzione, come alcune malattie neurologiche e la sindrome delle apnee ostruttive del sonno. Secondo il decreto, infatti, "la patente di guida non deve essere né rilasciata né rinnovata a candidati o conducenti colpiti da gravi affezioni neurologiche di grado

tale da risultare incompatibili con la sicurezza della guida". Questa stanchezza cronica, che aumenta il rischio di incorrere in incidenti, è la causa principale dei famosi "colpi di sonno" al volante e di una minore ricettività verso gli stimoli esterni. Nel caso in cui si sospetti una sindrome da apnee ostruttive, il medico che effettua la visita della patente dovrà quindi indirizzare il soggetto verso la commissione medica locale, che autorizzerà il rilascio della patente solo nel caso in cui il soggetto dimostri un "adeguato controllo della sintomatologia presentata, con relativo miglioramento della sonnolenza diurna". Sarà quindi necessario per chi soffre di OSAS di grado moderato o grave sottoporsi ad esami specifici e ad un percorso di cura adeguato.

rio genere concorrono tra i fattori che possono contribuire al presentarsi del fenomeno del russare. Posizione: la posizione che si assume durante il sonno è importante. Chi russa non dovrebbe dormire sulla schiena, in quanto una simile postura porta i tessuti interni alla gola a rilassarsi ed a bloccare in parte le vie respiratorie. Da ciò si origina il rumore. Fumo, alcolici e medicinali: il fumo, l'assunzione di bevande alcoliche e di alcune tipologie di medicinali possono contribuire ad

accentuare il fenomeno, in quanto tali sostanze possono concorrere ad un maggiore rilassamento dei muscoli, con le conseguenze di cui sopra. Quali sono i rimedi? Dormire su un fianco: se ci si rende conto di come il fenomeno del russare si accentui nel momento in cui ci si trovi a dormire sulla schiena, la soluzione più semplice consiste nel cambiare posizione, girandosi su di un fianco, in modo da lasciare più libera la gola, e libere le vie respiratorie.

