

Classeditori

DENARO
TEMPO LIBERO
ECONOMIA
COSTUME

NUMERO 439
(NUOVA SERIE)

OTTOBRE - NOVEMBRE 2016

€ 4

Capital

NUMERO SPECIALE

Ciclone Trump

LA GLOBALIZZAZIONE
È GIÀ FINITA?

Professionisti

LE VENTI
COMMERCIALISTE TOP

Calcio

CAMPIONI
E GUADAGNI
DI MINO RAIOLA

Università

I PRIMATI
DELLA LUISS

Soldi

LE OCCASIONI
IN BORSA

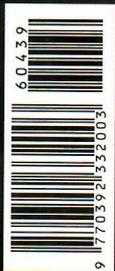
Gola

I RISTORANTI
VEGANI STELLATI

Federico Golla,
presidente e ad
di Siemens Italia, azienda
leader nell'industria 4.0;
Livia Cevolini, che produce
moto elettriche
con stampanti in 3D.

Industria 4.0

Venti miliardi di oggetti collegati, robot, fabbriche e clienti connessi all'internet delle cose, che vale 8 trilioni nei prossimi 10 anni: chi guadagna con la nuova rivoluzione dell'economia, come entrare nel grande business, le professioni emergenti



Non sempre è necessario affidarsi alle cure di uno specialista e fare uso di farmaci. I **centri specializzati** di medicina del sonno insegnano come **cambiare le abitudini** che influenzano negativamente il riposo | **Mariella Boerci**

Dormire è un'arte, che si impara così

SEMPRE APERTI E SEMPRE CONNESSI: è il mantra della nostra società, iperattiva h24, i cui problemi del sonno costituiscono una classe di disturbi epidemici (insomniya disorder è la definizione clinica) che investono il 45% della popolazione in-

dustrializzata, ossia oltre 2 miliardi di persone, con un aumento del 20-25% rispetto a dieci anni fa. Anche in Italia si dorme poco e male. L'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) parla di 13 milioni di insonni, più o meno il

UNA BELLA DORMITA È PIÙ DI UN FRINGE BENEFIT

Dice un proverbio a Wall Street: lunch is for wimps, la pausa pranzo è per le mezze calzette, non per i vincenti. Anche una buona dormita di notte? **Sergio Marchionne**, o la capa di Yahoo, **Marissa Mayer**, o il boss della Pepsi, **Indra Nooyi**, potrebbero pensarlo: a loro bastano quattro ore. Invece si moltiplicano gli studi che provano: dormire bene previene il burning out, l'andare in tilt, e aiuta la carriera. Tanto che nel mondo anglosassone alcune aziende indirizzano i dipendenti a corsi per imparare a rilassarsi e riposare. Lloyds, Unilever, Olympus, Ogilvy & Mather e Innocent chiedono per cominciare ai dipendenti di descrivere la qualità del sonno in un formulario. Tra quelli inglesi di PricewaterhouseCoopers (colosso della revisione in 158 paesi) già 4.500 hanno seguito i corsi e le raccomandazioni degli esperti sull'intranet aziendale. Infatti uno studio della Rand Corporation su 21.822 lavoratori dipendenti in Uk ha misurato una migliore produttività fra quanti dormivano 7-8 ore. E un'indagine su alcuni atleti del basket ne ha registrato le migliori performance dopo 5-7 settimane in cui avevano dormito 10 ore per notte.

L'esperta **Nancy Rothstein** raccomanda: capi e capetti non devono mandare email fuori dell'orario di lavoro e non devono restare in ufficio fino a tardi: i sottoposti si sentono obbligati a fare lo stesso e a lungo andare questo diventa fisicamente e psicologicamente insostenibile.

Il medico **Guy Meadows**, che per le aziende studia il tema sonno-performance, dà questi suggerimenti, ricordando che la durata raccomandata del sonno è personale, ma il 90% delle persone si sente bene con 7-8 ore per notte:

- pause durante l'orario di lavoro;
- mettere la sveglia anche per l'ora scelta per coricarsi;
- non guardare tv e simili fino alle ore piccole;
- tenere il portatile lontano dal letto: le lucine (segnale, messaggi in arrivo) disturbano il sonno.



40% della popolazione adulta, con un pericoloso incremento tra i giovani under 20. Gli insonni cronici, il cui disturbo impatta con la qualità della vita, sono 7-8 milioni, dei quali 2,5 milioni in trattamento farmacologico da oltre un anno. I rimanenti sono i cosiddetti privati di sonno: potrebbero dormire ma preferiscono tirare tardi (i millennial in prima linea). Oppure i privati forzati, ossia i lavoratori dei turni di notte e i più impegnati dal punto di vista professionale e sociale, in particolare tra i 45 e i 50 anni. Destinati, comunque, all'insonnia vera nel giro di qualche anno.

Si dovrebbe dormire per un terzo della vita, per il benessere e la salute. Intanto perché il sonno è il più potente inibitore di cortisolo, l'ormone dello stress; poi perché serve a migliorare le funzioni cognitive e a consolidare la memoria e rafforza il sistema immunitario. Recenti studi confermano che dormire bene è il fattore che influisce più di ogni altro sull'aspettativa di vita: più di un'alimentazione corretta, dell'esercizio fisico, dei fattori ereditari. Il sonno è un bisogno di base, il baricentro dell'esistenza, non un optional. Invece la nostra società pare orientata a influenzare negativamente la qualità e la durata del sonno: in vent'anni il tempo dedicato al riposo notturno si è ridotto in media a meno di sette ore, a sei negli Stati Uniti, rispetto alle otto-nove degli anni 90. Con conseguenze anche molto gravi sulla qualità della vita, sulla salute e pure sull'economia, con costi stimati in miliardi. Per dirla con **Jean-Pierre Giordanella**, autore di un rapporto sul sonno che in Francia ha avuto grandissima eco, dormire bene è anche «una questione pubblica», benché poco considerata dai politici. Alla Camera deve ancora essere presa

in esame una proposta di legge di luglio 2013 di **Gian Luigi Gigli**, ordinario di neurologia e parlamentare, che descrive i rischi della deprivazione di sonno. Quattro articoli in tutto per istituire strutture di medicina del sonno e promuovere la prevenzione, la diagnosi e la cura delle patologie del riposo notturno.

Il sonno non è un optional. Invece la nostra società pare orientata a influenzarne negativamente la qualità e la durata

sospetta Osas (sindrome delle apnee del sonno, riquadro in alto), patologia che è causa del 22% degli incidenti provocati da colpi di sonno, con un costo sociale di circa 3,5 miliardi di euro all'anno, oltre a 231 morti e 12.180 feriti (Rapporto chronic respiratory disease 2014). Un primo passo che sta introducendo il tema del

sonno nelle aziende, non solo rivolto a chi guida per professione. «Anche se l'attenzione delle aziende nei confronti del sonno in Italia continua a rimanere scarsa», osserva **Marco Cagliaris**, fondatore e ad di Sonnomedica, il primo centro privato di eccellenza di medicina del sonno che opera su tutto il territorio nazionale e in alcuni paesi Ue.

Invece sono molte le imprese che tagliano il personale e chiedono a chi rimane un impegno più gravoso. Per non parlare dei top manager,

degli imprenditori, dei banchieri: le pressioni del quotidiano, l'abitudine di chiedere troppo a se stessi, la sfida di fare tutto al meglio sono causa di notti difficili. Insomma, si riposa sempre meno. Con un paradosso: secondo uno studio della Singapore Management University, ogni ora in meno di sonno, o di riposo interrotto, ►►

C'È ANCHE UNA NUOVA TECNICA CHIRURGICA

Fra le malattie del sonno più frequenti (ne soffre un italiano su quattro), ha un posto di rilievo la sindrome delle apnee ostruttive del sonno (Osas), causata da una difficoltà di passaggio dell'aria nelle prime vie aeree. Si tratta di una patologia caratterizzata da russamento e pause respiratorie che provocano ipoossigenazione intermittente e importante frammentazione del sonno: chi ne soffre potrebbe anche non rendersene conto, ma la salute ne risente in modo significativo. A lungo andare, infatti, questo disturbo può favorire l'insorgenza di obesità, diabete e malattie dell'apparato cardiocircolatorio (ipertensione arteriosa, fibrillazione atriale, insufficienza cardiaca cronica, coronopatia, ictus, infarto) con esito anche fatale.

Per diagnosticare e classificare le apnee notturne, il gold standard è la polisomnografia, nei centri specializzati.

Primo gradino della terapia sono misure igienico-dietetico-posturali, accompagnate nei casi di media gravità da un dispositivo (Cpap) che mantiene aperte le vie aeree superiori.

Nei casi di maggior gravità si ricorre alla chirurgia. La tecnica più nuova è la barbed snore surgery, ideata nell'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano da **Mario Mantovani** (foto a sinistra), specialista in otorinolaringoiatria e referente scientifico di Sonnomedica per l'area della chirurgia delle apnee e del russamento (roncochirurgia), oggi adottata in tutto il mondo. Questa nuova soluzione chirurgica è mini-invasiva e reversibile, adotta fili autobloccanti con spicule (barbed suture) che consentono di risolvere il problema del russamento in un'elevata percentuale di casi senza demolizioni, senza rischi e senza effetti collaterali. Diversamente dagli altri interventi, questa tecnica può essere ripetuta o modificata dopo anni, in seguito a eventuali mutamenti della fisiologia del paziente

(professor Mario Mantovani, tel. 0286452804, www.mantovanimario.com; www.sonnomedica.it).



CENTRI DI MEDICINA DEL SONNO*

PIEMONTE **Torino** - Università di Torino, Molinette 0116335038 ■ **Cuneo** - Ao S. Croce e Carlo 0171078600 ■ **Orbassano**

- Ao S. Luigi Gonzaga 0119026738 ■ **Veruno** - Fondazione Salvatore Maugeri Irccs 0322884711/959

LOMBARDIA **Milano** - Centro di medicina del sonno, Ospedale San Raffaele Turro 0226433476, 0226433383; A.O. Polo universitario L. Sacco 0239042277; Ospedale Niguarda 0264447323, 0264442874, 0264447203; Ospedale San Luca, Istituto Auxologico Italiano Ssn 02619112501, privati e convenzionati 02619112500; Sonnomedica, centro privato convenzionato con i principali enti di assistenza e importanti società, presente su tutto il territorio nazionale (e in Europa), sede centrale via Cerva 25, 0239680094

■ **Bergamo** - Ao Papa Giovanni XXIII 0352673296 ■ **Brescia** - Ao Spedali Civili 0303995568 ■ **Chiari** - Ao Mellino Mellini 0307102200 ■ **Pavia** - Istituto neurologico nazionale Irccs Fondazione C. Mondino 0382380250; Fondazione S. Maugeri Irccs 0382592010 ■ **Rivolta d'Adda** - Ao Ospedale Maggiore di Crema 0363378272/277

TRENTINO ALTO ADIGE **Arco** - Struttura ospedaliera di Arco Apss 0464582327

FRIULI VENEZIA GIULIA **Udine** - Ao Santa Maria della Misericordia 0432989336, 0432552720

VENETO **Bassano del Grappa** - Ospedale San Bassiano 0424888515 ■ **Dolo** - Uo di neurologia Ospedale Civile 0415103520

■ **Negrar** - Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria reparto di neurologia 0456013111 (centralino), 0456013644 (neurologia)

LIGURIA **Genova** Irccs Aou San Martino 0105554108, 0105554109

EMILIA-ROMAGNA **Bologna** - Policlinico S.Orsola-Malpighi 0516362641, Irccs Istituto scienze neurologiche 0514966920

■ **Forlì** - Ospedale G.B. Morgagni-L. Pierantoni 0543735221 ■ **Parma** - Aou di Parma 0521702693

TOSCANA **Pisa** - Aou pisana 050993056, 050992571 ■ **Siena** - Aou senese 0577585400/304/305

MARCHE **Ancona** - Ospedali riuniti Umberto I-G.M.Lancisi- G.Salesi 0715964338 ■ **Fano** - Ao Ospedali Riuniti-Ospedale Santa Croce 0721882267

LAZIO **Roma** - Policlinico Tor Vergata 0620902107; Università Cattolica del Sacro Cuore 063503724, 063503234, 063503780; Università La Sapienza-Ao S. Andrea 0633775859

ABRUZZO **Città S. Angelo** Casa di cura accreditata Villa Serena 0859590237, 085959025

CAMPANIA **Telese Terme** - Fondazione Salvatore Maugeri Irccs 0824909111/200/255

PUGLIA **Bari** - Aou consorziale Policlinico 0805592331/966 ■ **San Cesario di Lecce** - Po Vito Fazzi - polo riabilitativo 0832215401

SICILIA **Palermo** - Cnr-Ibm 0916809129 ■ **Messina** - Aou G. Martino 0902212289, 0902212229 ■ **Troina** - Irccs Oasi Maria Ss 0935936111

SARDEGNA **Monsezzato** - Aou Policlinico Monsezzato 07051096016 - 35

* *l'elenco completo sul sito dell'Associazione italiana di medicina del sonno, www.sonnomed.it*

► comporta la perdita di 8,4 minuti delle attività online. Anche per questo grandi imprese americane, da Procter & Gamble a Goldman Sachs, tengono corsi aziendali per insegnare l'igiene del riposo: quanto bisognerebbe dormire e come si devono cambiare le abitudini sia sul lavoro, a casa, nel tempo libero. «La deprivazione del sonno porta a una situazione di rischio», continua Cagliaris. «Gli incidenti industriali più noti, Three Mile Island, Bhopal, Chernobyl, Exxon Valdez, sono tutti avvenuti di notte o la mattina presto, quando gli operatori con elevate responsabilità erano particolarmente affaticati. Si chiedono servizi h24 sette giorni a settimana, ma ciò confligge con la fisiologia, con l'orologio biologico in sintonia con i ritmi della natura».

Tra gli insonni l'atteggiamento più diffuso è la rassegnazione: quasi un italiano su due (46%) spera che la situazione si risolva da sola; uno su tre (36%) ne parla con il medico, uno su cinque (20%) assume almeno saltuariamente un ipnoriducante. Ma i disturbi del sonno non trattati in modo adeguato possono avere conseguenze invalidanti e perfino fatali: dal declino cognitivo al rischio di demenza, perché sonno e invecchiamento cerebrale sono strettamente correlati; dal diabete ai danni cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo occidentale. «I disturbi del sonno sono 60, il più diffuso dei quali è l'insonnia. Senza contare le varie patologie e i disturbi comportamentali», spiega **Luigi Ferini Strambi**, direttore del Centro di medicina del sonno San Raffaele Turro, professore associato di psicologia generale all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, presidente della World association of sleep medicine: visita circa 6mila pazienti all'anno. «Nel caso delle insonnie, di solito basta la storia dei soggetti per una diagnosi corretta. Ma esistono situazioni che richiedono un centro specializzato ed eventualmen-

te una polisonnografia per capire la struttura e l'architettura del sonno perturbato e trattare i disturbi. Sempre di più con le terapie-cognitive comportamentali, che insegnano come addormentarsi facilmente ed eliminano le cattive abitudini o i brutti pensieri che alterano il sonno».

Volendo, insomma, anche il sonno si può imparare. Con un gruppo di specialisti, Sonnomedica organizza dei workshop di sleep performance pensati per aiutare top manager, sportivi e professionisti ad aumentare le

prestazioni attraverso un buon sonno. Hanno molto successo. Cagliaris ribadisce: «Dormire poco e male comporta un costo che, prima o poi, viene pagato in termini di perdita di efficienza, di errori o di incidenti. Si tratta di apprendere come ridurre o azzerare questo costo».

E attrezzarsi magari già da bambini: hanno anche loro qualche problema, se uno dei libri più venduti del 2015 è *Il coniglio che voleva addormentarsi. Il nuovo modo di far addormentare i bambini*. C