

QUESTA SERA

# Un sonno di qualità per una vita di benessere

La dottoressa Marzia Segù che coordinerà questa sera il convegno dedicato al sonno di qualità

Da dieci anni si festeggia la Giornata Mondiale del Sonno. La Giornata Mondiale del Sonno si tiene ogni anno il venerdì prima l'equinozio di primavera.

Innanzitutto la scelta della data, perché a marzo? A marzo ogni anno le nostre vite, il nostro sonno vengono alterati da un evento particolare: il cosiddetto cambio dell'ora, il passaggio dall'ora solare all'ora legale, un cambiamento che fa risparmiare energia elettrica, ma che per molti si traduce in stress e altri malesseri. Le giornate con il buio ritardato sono per alcuni un sollievo, ma c'è anche chi ci mette tempo ad abituarsi al cambiamento di orario e dice di sentirsi "scombussolato" per giorni o anche settimane.

Il tema: ogni anno la Giornata Mondiale del Sonno è caratterizzata da un tema: 2016 "Good Sleep is a Reachable Dream"; 2015 "When Sleep is Sound, Health and Happiness Abound"; 2014 "Restful Sleep, Easy Breathing, Healthy Body"; 2013 "Good Sleep, Healthy Aging"; 2012 "Breathe Easily, Sleep Well"; 2011 "Sleep Well, Grow Healthy"; 2010 "Sleep Well, Stay Healthy"; 2009 "Drive Alert, Arrive Safe"; 2008 "Sleep Well, Live Fully Awake". Tutti i temi rimandano alla salute e alla qualità del sonno toccando le diverse fasce di età dal bambino all'adulto, fino alla terza età.

Quando un sonno si può dire di buona qualità? Quando alla mattina ci sveglia riposati e pronti ad affrontare la giornata. Ma talvolta questo non accade ci si sveglia stanchi, svogliati, nervosi e questo può dipendere da un sonno fram-



mentato a causa di fenomeni quali il russamento e le apnee notturne. Durante la Giornata Mondiale del Sonno gli specialisti coinvolti nella cura di queste patologie (neurologi, pneumologi, otorinolaringoiatri e odontoiatri) si impegnano a propagandare fra la gente l'importanza del dormire bene e le regole per un buon sonno. Le conseguenze di russamento e apnee notturne non sono solo a livello cognitivo comportamentale ma incidono anche sulla salute in generale aumentando il rischio di complicanze cardiovascolari. Inoltre sono causa di aumentata sonnolenza diurna che incrementa il rischio di in-

cidenti stradali da colpo di sonno. Quest'anno lo slogan del World Sleep Day è "Sleep Soundly, nurture life" e l'italiano Liborio Parrino, professore all'Università di Parma, è presidente del Comitato Internazionale. Questo slogan è stato scelto nel desiderio di associare il buon sonno ad una sana alimentazione e a stili di vita sostenibili.

Anche quest'anno si conferma il ruolo del Rotary a sostegno dei temi della Giornata Mondiale del Sonno. Questa sera (giovedì) si terrà presso la location Villa Necchi alla Portalupa una conviviale organizzata da Rotary Club Cairoli, durante la quale in relazione al tema dell'anno, il professor Luca Levrini presenterà il suo libro "La dieta del sorriso", edito da Mondadori. Il libro oltre a toccare i temi relativi alla dieta e alla salute del cavo orale tratta in quest'ottica le patologie connesse con la bocca come il bruxismo e il russamento che sono due fenomeni che si verificano durante il sonno alterandone la qualità. Evitare cene ricche di grassi e l'assunzione di alcolici alla sera aiuta a ridurre il russamento e le apnee notturne migliorando la qualità del sonno.

Interverrà durante la serata anche la dottoressa Ilaria Natale, biologa nutrizionista, che saprà tradurre in menù pratici e facilmente realizzabili i consigli nutrizionali del prof Levrini. Alcuni dei piatti consigliati verranno degustati durante l'evento. Coordina e presenta l'evento la dottoressa Marzia Segù, presidente della Società Italiana di Odontoiatria nella Medicina del Sonno (Simso).