

**World Sleep Day 2013**



**15 Marzo 2013**

***Dormi bene, invecchia sano***

---

Molti adulti accettano problemi del sonno come parte inevitabile dell'invecchiamento. Ma è veramente così?

Esiste una pillola che prolunga la vita, aumenta l'energia, migliora la concentrazione e l'umore? Sì! ... ma non è una medicina, è una buona notte di sonno!

Un sonno ristoratore e di buona qualità è essenziale per avere una buona efficienza diurna.

La Giornata Mondiale del Sonno è un evento annuale che ha lo scopo di sensibilizzare la comunità medica e laica sul tema del sonno con le sue implicazioni sulla salute e sociali.

È organizzata dal *World Sleep Day Committee* della *World Association of Sleep Medicine (WASM)*, rappresentante per l'Italia il Prof Liborio Parrino dell'Università degli Studi di Parma.

Da vari Paesi (Ungheria, Nigeria, Portogallo, Svezia) arrivano commenti e annunci molto positivi a dimostrazione che la *World Sleep Day*, giunta ormai al sesto anno, comincia a diventare un appuntamento importante a livello internazionale.

Tema di quest'anno è **“Dormi bene, invecchia sano”** che focalizza l'attenzione sui disturbi del sonno nei soggetti adulti. Dormire bene è possibile ad ogni età ed è di vitale importanza per la salute.

Rotary Club Cairoli, come ormai consuetudine da alcuni anni, ha abbracciato questo progetto facendosi portavoce di questo messaggio a livello locale.

In occasione di una serata conviviale aperta a soci e ospiti è intervenuto sul tema il dottor Marco Zucconi, Responsabile clinico del Centro di Medicina del Sonno - Dipartimento di Neuroscienze Cliniche - Ospedale San Raffaele Turro, Milano e Vice-presidente dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno.

Il dott Zucconi, dopo una breve descrizione della fisiologia del sonno, ha illustrato le implicazioni diurne di scarsa qualità del sonno: la sonnolenza, la difficoltà di concentrarsi, l'irritabilità, i rischi di colpo di sonno alla guida e le conseguenze sulla salute.

Sono state date indicazioni su come dormire bene. Ecco i consigli per dormire bene:

1. Fissa un tempo per dormire e un'ora per il risveglio.
2. Se hai l'abitudine del riposino pomeridiano, non superare i 45 minuti.

3. Evita l'assunzione eccessiva di alcool 4 ore prima di andare a dormire e non fumare.
4. Evita l'assunzione di caffeina 4 ore prima di andare a letto. Ciò include caffè, tè, alcune bevande e cioccolato.
5. Evita cibi pesanti, speziati o zuccherati 4 ore prima di andare a dormire. E' accettabile uno spuntino leggero prima di andare a letto.
6. Fai esercizio fisico regolarmente, ma non prima di andare a letto.
7. Usa un letto comodo.
8. Per dormire programma una temperatura confortevole e mantieni la camera ben ventilata.
9. Evita tutti i rumori ed elimina tutta la luce, per quanto possibile.
10. Riserva il tempo a letto per dormire e per il sesso. Non usare il letto come ufficio, postazione di lavoro o di gioco.

Infine è stato fatto accenno alla cronofarmacologia, settore della farmacologia che integra i principi farmacologici tradizionali ai recenti studi sulle variazioni fisiologiche indotte dai ritmi circadiani. La cronofarmacologia si pone come obiettivo quello di riuscire a somministrare un farmaco scegliendo con attenzione il momento del giorno più adatto.

L'invito è stato quello di rivolgersi ai medici di base e ai Centri di medicina del sonno per risolvere efficacemente i disordini del sonno.