

DURATA, CONTINUITÀ, PROFONDITÀ, RESPIRO. ECCO ALCUNI IMPORTANTI SUGGERIMENTI MEDICI

Un vero sonno riposante

Uno dei pilastri della buona salute, scopriamo alcuni elementi fondamentali per ottenerlo

Tre elementi fondamentali per una buona qualità del sonno sono:

1 curate: la durata del sonno deve essere sufficiente per svegliarsi riposato e vigile al mattino successivo, **2** continuità: il periodo di sonno dovrebbe essere continuo senza frammentazione, **3** profondità: il sonno dovrebbe essere sufficientemente profondo da risultare ristoratore.

L'impossibilità ad ottenere un sonno di buona qualità può portare a scarsa vigilanza, mancanza di attenzione, ridotta concentrazione, riduzione nella produttività sul lavoro e nello studio, e persino alla possibilità di incidenti alla guida.

Buon respiro: durante il sonno è merce preziosa. I disturbi respiratori in sonno e la sleep apnea, possono portare a numerosi problemi di salute, quali l'ipertensione, le patologie cardiache, l'ictus cerebrale e il diabete. Quando respirare in sonno è uno sforzo, la qualità del sonno è ridotta. Ci sono fattori di rischio modificabili che possono contribuire a rendere il respiro in sonno difficoltoso.

I soggetti in sovrappeso possono avere un accumulo di grasso nelle vie aeree superiori, che assieme ad una lingua ingrandita ostacola un buon passaggio di aria. Un addome globoso interferisce con l'azione di pompa del diaframma. L'obesità è diventata epidemica nei paesi sviluppati e può essere controllata; così facendo la sleep apnea può essere prevenuta.

I bambini con tonsille ingrandite, infiammate, possono avere un'ostruzione delle vie aeree e una sleep apnea significativa. La sleep apnea nei bambini può ritardare la crescita mentale e fisica; una "semplice" tonsillectomia può essere curativa. Alcune persone assumono medicine che riducono l'attività dei centri respiratori e aggravano la sleep apnea. Tra queste medicine ci sono i sedativi e, per ironia della sorte, gli ipnotici. Medicine contenenti codeina (antidolorifici, sedativi della tosse) possono diminuire la forza di contrazione dei muscoli respiratori durante il sonno e peggiorare la sleep apnea.

CORPO SANO: è la premessa che conduce a un sonno ristoratore. Durante le malattie non si dorme bene. Curare le diverse malattie ed evitare abitudini di vita a rischio contribuisce a migliorare la qualità del sonno.

- È stato dimostrato che noi passiamo fino ad un terzo della nostra vita dormendo. Il sonno è una necessità primaria dell'essere umano, così come mangiare e bere, ed è cruciale per la nostra salute generale ed il nostro benessere.

- Il sonno, come l'esercizio e l'alimentazione, è essenziale per la regolazione del metabolismo ed una crescita bilanciata nei bambini. Esistono prove dell'esistenza di una relazione tra la durata del sonno e l'obesità negli adolescenti, in particolar modo nelle femmine.

- Respirare normalmente durante il sonno è cruciale per mantenere una buona salute e il benessere. La sospensione persistente della respirazione durante il sonno è chiamata "apnea durante il sonno". Questo è un disturbo comune e diffuso che interessa il 4% degli uomini e il 2% delle donne.

- Le apnee durante il sonno causano sonnolenza diurna e fatica, e possono predisporre a ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica, ictus e diabete.

- La mancanza di sonno o un sonno di scarsa qualità hanno un impatto negativo sulla nostra salute, sia a breve sia a lungo termine. I sintomi presenti nei giorni successivi ad un sonno di scarsa qualità comprendono una riduzione della nostra attenzione, della memoria, e difficoltà d'apprendimento. Gli effetti a lungo termine sono in fase di studio, ma una scarsa qualità del sonno o una privazione di sonno sono stati associati con importanti problemi di salute, come l'obesità, il diabete, la riduzione delle difese immunitarie ed addirittura alcuni tumori.

- La carenza di sonno è correlata con molte condizioni psicologiche come la depressione, l'ansia e le psicosi.

- La mancanza o la scarsa qualità del sonno inoltre favoriscono il verificarsi di incidenti. Le persone che soffrono di insonnia presentano un rischio sette volte maggiore di essere coinvolte in incidenti mortali, o che causano lesioni severe, rispetto ai buoni dormitori.

- La qualità del sonno è un fattore cruciale per garantire una buona salute ed una buona qualità di vita.

L'IMPORTANZA DI UN SONNO RISTORATORE E DI BUONA QUALITÀ

- Un sonno ristoratore e di buona qualità è essenziale per un buon dinamismo ogni giorno. Vari studi suggeriscono che sia la qualità del sonno, rispetto alla quantità, ad aver maggior impatto sulla qualità della vita e sul dinamismo nelle ore diurne.

- Un sonno corretto nei bambini migliora il benessere globale del bambino. La "Wasm" ha stilato i 10 comandamenti del "Sonno Salutare per i Bambini", disponibili al sito www.worldsleepday.org e in calce a questo documento.

- Un sonno di bassa qualità ha un impatto maggiormente negativo sulla salute, sul benessere e sulla soddisfazione personale rispetto ad una alterata quantità di sonno.

- Un sonno di buona qualità migliora l'alerta, l'attenzione durante il giorno seguente e la qualità di vita.

CONSEGUENZE DEI DISTURBI DEL SONNO

- I disturbi del sonno rappresentano un importante onere per la persona e per la società e costituiscono un serio problema di Sanità Pubblica.

- Le apnee ostruttive durante il sonno riducono la salute generale ed il benessere.

- Alcuni studi asseriscono che i pazienti con insonnia presentino sintomi di ansia e di depressione più frequentemente rispetto alle persone non affette da insonnia.

- L'insonnia ha un impatto negativo su tutti gli aspetti della vita di chi ne soffre.

- L'insonnia può ridurre le prestazioni lavorative, e portare a cambi d'umore e ad una riduzione della qualità del lavoro svolto. Se il disturbo del sonno non viene trattato, può infine essere causa di una riduzione delle prospettive lavorative, fino alla perdita del posto di lavoro.

- Direttamente o indirettamente, un sonno disturbato può riflettersi negativamente sulla vita familiare e sulle relazioni so-



ciali, peggiorando l'umore di una persona e il modo di affrontare le attività quotidiane e le interazioni sociali.

EPIDEMIOLOGIA

- Il 35% delle persone riferiscono di non dormire a sufficienza, con impatto negativo sia sulla salute fisica che mentale.

- L'insonnia colpisce tra il 30 ed il 45% della popolazione adulta.

- La sindrome delle apnee ostruttive durante il sonno (Osas) colpisce approssimativamente il 4% degli uomini e il 2% delle donne della popolazione adulta. Se non trattata correttamente, l'OSAS può portare ad un peggioramento significativo del benessere e della salute delle persone.

- Insonnia primaria (insonnia non dovuta ad altre patologie) colpisce l'1-10% della popolazione generale, aumentando fino al 25% nei soggetti anziani.

- La sindrome delle gambe senza riposo è un disturbo frequente e colpisce il 3-10% della popolazione, sebbene la percentuale di soggetti affetti e la gravità di malattia differisca tra i vari Paesi.

- Persone con la sleep apnea arrestano il respiro ripetutamente durante il sonno. La sleep apnea è causata dal blocco delle vie aeree superiori. Il collasso delle vie aeree può essere dovuto a vari fattori, tra cui una lingua grossa, o la diminuzione del tono dei muscoli che tengono pervie le vie aeree.

- Ogni arresto del respiro può durare da 10 secondi fino a più di un minuto ed è associato ad una diminuzione della saturazione di ossigeno nel sangue ad ogni arresto. Le apnee possono ricorrere 5 o 30 o più volte per ora di sonno. Questo mette sotto pressione il cuore e può condurre a parecchie patologie.

I DISTURBI RESPIRATORI IN SONNO

La sleep apnea è altamente prevalente, ma scarsamente diagnosticata. La prevalenza stimata nel Wisconsin (Usa) è del 24% tra gli uomini e del 9% tra le donne. Nel nord dell'India, la prevalenza è del 13.7%. La sleep apnea è un fattore di rischio indipendente per l'ipertensione e altre patologie cardiovascolari. Nei bambini, la sleep apnea può essere causa di disturbi neuropsicologici; la sleep apnea pediatrica è tipicamente associata all'ipertrofia adenotonsillare.

Sia gli adulti sia i bambini dovrebbero essere studiati nei Centri di Medicina del sonno dove viene diagnosticata la sleep apnea, poiché è una condizione trattabile e curabile, a patto di aver effettuato una diagnosi corretta e precisa. La sleep apnea è diagnosticata tramite

polisonnografia. Il trattamento con ventilazione non invasiva a pressione positiva (C-Pap) è solitamente efficace. Per forme più lievi di sleep apnea, l'utilizzo di dispositivi orali può essere benefico. La chirurgia per la rimozione del tessuto in eccesso nell'orofaringe può essere considerata nei casi in cui la C-PAP non viene tollerata o in caso di evidente patologia locale da trattare (es. ipertrofia tonsillare). Ci sono prove che il trattamento non invasivo della sleep apnea abbassa la pressione arteriosa e riduce il rischio di infarti del miocardio e di ictus. Anche l'eccessiva sonnolenza diurna solitamente migliora con il trattamento della sleep apnea.

LE REGOLE DI IGIENE DEL SONNO PER ADULTI

1 Andate a letto e alzatevi sempre alla stessa ora

2 Se siete abituati a dormire durante il giorno, non fatelo per più di 45 minuti

3 Evitate l'assunzione eccessiva di alcool almeno nelle 4 ore prima del momento di coricarsi e non fumate.

4 Evitate la caffeina nelle 6 ore prima del momento di coricarvi. Questo include caffè, tè e molte bevande gassate, così come il cioccolato.

5 Evitate cibi pesanti, speziati o particolarmente zuccherini almeno 4 ore prima del momento di coricarsi. Un leggero snack prima di coricarsi è accettabile.

6 Fate attività fisica regolarmente, ma non prima di coricarvi.

7 Usate un letto confortevole.

8 Mantenete una temperatura confortevole nella stanza da letto e mantenete ventilata la stanza.

9 Evitate tutti i rumori ed eliminate la luce ambientale per quanto possibile.

10 Usate il letto per dormire e fare sesso. Non usate il letto come un ufficio, studio o stanza di ricreazione.

LE REGOLE DI IGIENE DEL SONNO PER BAMBINI (FINO A 12 ANNI DI ETÀ)

1 Andate a letto alla stessa ora ogni notte, preferibilmente prima entro le 21.00.

2 Utilizzate degli orari di sonno consoni all'età.

3 Stabilite e mantenete routine costanti per andare a letto.

4 Rendete la stanza da letto favorevole al sonno: fresca, buia, e tranquilla.

5 Incoraggiate Vostro figlio ad addormentarsi da solo/a.

6 Evitate l'esposizione a luce intensa al momento di andare a letto e durante la notte, e aumentate l'esposizione alla luce al mattino.

7 Evitate pasti abbondanti/pesanti e l'esercizio fisico sostenuto in prossimità del momento di coricarsi.

8 Mantenete tutti gli apparecchi elettronici, inclusa la televisione, il computer e il cellulare fuori dalla stanza da letto e limitate l'uso di questi apparecchi in prossimità del momento di coricarsi.

9 Evitate la caffeina, incluse molte bevande gassate, il caffè e il tè (come anche il the freddo).

10 Mantenete degli orari regolari, inclusi gli orari dei pasti.

Marzia Segù

Presidente della Società Italiana di Odontoiatria nella Medicina del Sonno