

Questa crisi ci fa perdere il sonno

Aumentano gli stati depressivi e di ansia che influiscono sulla qualità del riposo. E chi dorme poco o male lavora meno e litiga spesso. L'esperta illustra i rimedi

I NUMERI

12 milioni

gli italiani che soffrono le conseguenze di un sonno non ristoratore. Alcuni studi dicono che fino al 47% degli italiani soffre di disturbi del sonno. La percentuale varia a secondo dei criteri clinici utilizzati per valutarne la severità.

65%

la percentuale di anziani colpiti da disturbi del sonno. Le donne sono i soggetti più colpiti (presentano una probabilità 1,3 volte maggiore rispetto agli uomini di lamentare un disturbo del sonno)

20-30%

la percentuale dei bambini tra 6 mesi e due anni che presentano un sonno disturbato. La quota si riduce al 10-15% tra i 4 e gli 8 anni. Negli adolescenti la prevalenza dell'insonnia oscilla fra il 4 e il 17% e spesso si associa a sonnolenza diurna.

■ Alessandro (il nome è di fantasia) è un piccolo imprenditore della Brianza. La crisi ha colpito anche la sua azienda, è costretto a lasciare a casa degli operai, i sensi di colpa lo assalgono perché l'azienda è come una seconda famiglia e lui perde il sonno.

La sua storia è comune a quella di tanti altri pazienti come conferma Maira Gironi, neurologa presso l'Istituto di Neurologia Sperimentale del San Raffaele e il Cam di Monza, dove si occupa proprio di Medicina del sonno.

«I disturbi del sonno sono in forte crescita di questi tempi - spiega Gironi - anche se nella realtà si tratta di un aumento di stati depressivi e di ansia che influiscono sulla qualità del sonno».

Come intervenire? «Dopo l'analisi approfondita dei segni clinici e dei sintomi riferiti dal paziente, si giunge a determinare se l'insonnia è di origine primaria o legata ad altra patologia. Di fronte ad una diagnosi di depressione si interviene con farmaci che possano stabilizzare l'umore e, per un breve periodo si somministrano degli induttori del sonno. In molti casi anche la medicina naturale è di aiuto così come il lavoro in équipe con uno psicoterapeu-



CONSIGLIATO IL «DIARIO» A CHI SOFFRE D'INSONNIA

■ Sul quaderno si annotano i risvegli notturni, che sport si è fatto e che cosa si è mangiato. A sinistra Maira Gironi, neurologa.

ta». Nel processo di cura ha un ruolo importante anche il «diario del sonno». «Si tratta di un quaderno prestampato - spiega Gironi - che i pazienti devono tenere sul comodino per annotare gli orari dei risvegli notturni, la loro durata, l'attività fisica svolta nella giornata, il tipo di alimentazione. Sport e corretta alimentazione contribuiscono infatti a migliorare la qualità del sonno».

E' proprio sulla qualità del sonno che la medicina del sonno deve lavorare, perché ci sono persone che dormono poche

ore, ma si svegliano piene di energia e completamente riposata e altre che anche dopo otto ore a letto si «svegliano stanchi».

«Il fatto di avere gli occhi chiusi e di essere in una condizione di apparente inattività, per anni ha fatto ritenere il sonno un evento passivo - spiega Gironi - oggi sappiamo invece che il sonno è uno stato attivo, di importanza fondamentale per il benessere emotivo, psichico, mentale di un individuo. Durante il sonno il nostro cervello elabora gli stimoli raccolti nel corso della giornata, organiz-

za un proprio sistema di archiviazione dei dati, in generale contribuisce al consolidamento dei processi di memoria». Tutto ciò che interferisce con questo processo ha quindi un'inevitabile ripercussione sul funzionamento e sull'equilibrio di un individuo.

Su un piano individuale è responsabile di astenia, irritabilità, depressione, difficoltà di concentrazione, di memoria; ma ha anche un risvolto «sociale»: chi soffre di insonnia si assenta dal lavoro in media il 50% in più.

Rosella Redaelli